ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 9 (671), май 2021 г.

Фото: © Ружьин Алексей / Фотобанк Лори.

Начался дачный сезон.

Цитата номера

Идет борьба за жизнь людей,
Вы неразрывно в этой связке:
Ваш личный вклад, совет врачей,
И будет все у нас в порядке!

Адрес: Степанову Степану Ивановичу, 624852 Свердловская обл., Камышловский р-н, с. Обуховское, ул. Школьная, д. 29а, кв. 1.

16+

Письма в номер

ДЕРЖУ КУРС НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Мой путь в данный период жизни – курс на оздоровление после трех перенесенных операций в 2020 году. Кто-то с усмешкой скажет: «Вспомнила о своем здоровье на старости лет!». Отвечаю: «Именно так!» Мой дедушка Герасим Дорофеевич говорил в свои 99 лет: «Мне почти 100, а жить так хочется!»

Так что и я, думаю, двигаюсь в правильном направлении, наполняя свои дни приятными хлопотами и заботами. Посильная уборка в квартире, уход за цветами, приготовление пищи, беседы с родственниками и коллегами по телефону, переписка с зожевцами, чтение новых номеров вестника, помощь ученикам – вот то немногое, чем занимаюсь согласно своему состоянию здоровья. При этом не ропщу, наоборот, набираюсь сил, чтобы не поддаваться и не сдаваться. Контролирую давление, уровень сахара и холестерина в крови. Беру власть в свои руки, побеждая лень. А бороться с медицинской неграмотностью мне помогает доктор «ЗОЖ».

В общем, держу курс на оздоровление, чего и вам, друзья, желаю!

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ДВИЖЕНИЕ И ПЕСНИ

Как и многие читатели, я поклонница вестника уже много лет. Пишу, однако, впервые. Дифирамбов в ваш адрес написано много, и под каждым я, не сомневаясь, подпишусь.

Следуя вашим советам, стараюсь в меру сил вести здоровый образ жизни. Хожу на лыжах и со скандинавскими палками. По возможности ежедневно. Летом езжу на велосипеде, обожаю лес и в любое время года иду туда.

Как еще одна ипостась здоровья – люблю петь и уже много лет хожу в старейший в нашем городе хор «Оптимист». В этом году ему исполняется 34 года. Наши «девчата» разновозрастные: самым молодым – по 60. А нашему ветерану, Екатерине Ивановне Гордюшиной, 4 ноября этого года будем отмечать 95 лет. Дай Бог ей доброго здоровья. Она во всем наш маяк!

Адрес: Шуршалиной Нине Ивановне, 144008 Московская обл., г. Электросталь, ул. Сталеваров, д. 6, кв. 8.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

РАДУЙТЕСЬ ВЕСНЕ И ЖИЗНИ!

Какое трогательное письмо прислала в редакцию Наталья Олеговна Щербинина (308036 г. Белгород, ул. 60 лет Октября, д. 10, кв. 97):

«Здравствуйте, хорошие мои люди! Я вновь радуюсь встрече с вами. Завершилась страшная полоса жизни: я и моя маленькая семья победили ковид и выжили! Будем жить – решено окончательно!

После стольких дней страха и отчаяния, после «ковид-центра» все видится иначе и имеет иную цену. Человеку на тонущем корабле надо так много – Божьей милости и людской помощи и так мало – слов «не бойся, я с тобой!» Слов от сильного человека, не оставившего тебя в беде, или пусть даже такого же, как и ты – маленького и напуганного. И мы до земли кланяемся всем добрым людям, которые помогали нам в эти дни. И прощаем исчезнувших с нашего горизонта. Доброго здоровья вам, люди! Цените и крепко любите жизнь!»

Что тут скажешь... Ковид хотя вроде бы и отступает, но происходит это медленно, с переменным успехом, болезнь «огрызается», захватывая новые и новые жертвы... Поэтому лично я и моя семья сделали прививки. Теперь есть шанс, что при встрече с коварным вирусом будем не так беззащитны.

Но это так, к слову. Меня в письме Натальи Олеговны «зацепило» другое. Казалось бы, несколько незатейливых строк от радостного человека, преодолевшего тяжелый недуг... А сколько в них глубокого смысла! О переоценке ценностей, силе человеческого духа, особой важности поддержки со стороны тех, кто рядом. Пусть это всего несколько доброжелательных слов. Ну и, увы, о тех, кто отошел в сторону, отвернулся... Думаю, каждый, прочитавший письмо Н.О. Щербининой, найдет, о чем задуматься, сделает свои выводы.

Для меня, например, они таковы: никогда не сдавайся, борись, опирайся на поддержку тех, кто искренне желает тебе добра, цени каждый, пусть самый маленький, шажок на пути к желаемому результату. И он обязательно придет!

Передо мной еще одно письмо из недавней почты. Формально совсем не похожее на первое. От Валентины Викторовны Сидоровой (601900 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72). Одно время Валентина Викторовна активно писала в «ЗОЖ». Потом вдруг письма приходить перестали. *«Целый год выпал из нашего общения, –* ***говорит она.*** *– И вот опять держу в руках любимую газету. Словно вновь встретила старого доброго друга».*

Знаете, как порой бывает... Читаешь вроде бы бездушные строчки и будто слышишь голос человека, его интонации, чувствуешь ощущаемые им при этом эмоции... Так вот, я услышал в этих словах столько искренней радости! Не берусь гадать, что происходило с Валентиной Викторовной за этот год. Почему-то кажется, что ничего хорошего (очень хотел бы ошибиться). Но так или иначе, а получилось у нее, как и у Натальи Олеговны Щербининой, письмо о радости, о том, что теперь-то все наладится. *«Не будем думать о плохом», –* ***цитирует В.В. Сидорова другого нашего автора из только что прочитанного номера вестника.*** *– Лучше «подумаем о чем-нибудь хорошем»! А хорошее – вот оно, рядом, весна пришла! С пробуждением природы возрождаются и наши чувства, и мы ждем нового, неповторимого, светлого. Радуйтесь весне и жизни!»*

Вот такие сошлись в редакционной почте два «этюда оптимизма», которого всем нам так порой не хватает. Спасибо вам, Наталья Олеговна и Валентина Викторовна, за эти письма! В них сила и дух настоящих зожевцев.

Сергей КИФУРЯК.

БЕРЕГИТЕ РОДИТЕЛЕЙ

Недавно исполнилось 65 лет совместной жизни моих родителей – Анны Филипповны и Алексея Сергеевича Зайцевых.

Вестник мы выписываем давно и читаем всей семьей. Моей мамочке 86 лет, она с нетерпением ждет каждый номер. Вижу, как, читая и перечитывая письма зожевцев, она утирает слезы. Говорит: «Какое письмо ни прочту, будто про меня все!» Потому что все послевоенные семьи жили одинаково трудно и тяжело.

Как и у многих, у моих родителей отцы погибли на войне. В семье мамы осталось пятеро маленьких детей, а в семье отца – шестеро. Да к тому же моя бабушка Пелагея (папина мама) рано ослепла. Своего шестого ребенка, моего папу, она рожала, уже будучи полностью слепой. Но хозяйка она была справная. И печь русскую топила, и носки штопала, и с коровушкой управлялась. Когда появились внуки, она и с внуками нянчилась.

Родом мои родители из Новгородской области. Когда поженились, уехали в Архангельск. Мы приезжали к бабушке в деревню. Она нас «видела» руками. Ощупывала лицо и приговаривала: «Какие вы у меня красивые, внученьки!» По наследству и отцу досталась слепота. Он инвалид 1-й группы по зрению. А другая бабушка, Василиса (мамина мама), переехала с нами в Архангельск.

Не буду описывать все трудности жизни моих родителей. Хочу, чтобы они никогда больше не испытывали их. Хотя, возможно, именно трудности и закалили их характер, сделали сильными, помогли не сломиться, дожить до преклонного возраста. Они похоронили свою старшую дочь Любушку (мою сестру). Что может быть страшнее, чем хоронить своих детей...

Обращаюсь ко всем, у кого старенькие родители.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ

Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ»..... **П7807**

Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ».... **П7809**

Комплект «ЗОЖ» **П1763**

ПОЧТА РОССИИ

Подписка онлайн: podpiska.pochta.ru

Следующий, 10-й номер «ЗОЖ» выйдет 24 мая с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

Пожалуйста, звоните им почаще, если вы далеко. Приезжайте, навещайте. Не дайте им испытывать чувство одиночества. Им очень нужны ваши забота и внимание. Берегите родителей, пока они живы!

Своим любимым родителям – Анне Филипповне и Алексею Сергеевичу хочу сказать большое спасибо за все. Я желаю им крепкого здоровья и еще много-много лет совместной жизни. У них шестеро внуков и восемь правнуков. Мы все их очень любим. Пусть прочтут эти строки, и пусть им будет приятно. И покатится слезинка по маминой щеке, но только от радости и нежности. Живите долго и счастливо, мои любимые и родные!

Адрес: Вовчанской Валентине Алексеевне, 163513 Архангельская обл., Приморский р-н, п/о Катунино, дер. Лахта, ул. Геологов, д. 21, кв. 86.

ЗАБЫТЫЕ ИМЕНА

Я бабушка четверых внуков: трех мальчиков и девочки. Ребят зовут Виктор – 15 лет, Антон – 13 лет, Анатолий – 12 лет. А девочке, ей 3 года, родители дали редкое сейчас имя Зоя. Мы называем ее ласково: Зоюшка, Зоенька, Заинька.

Я рада, что девочка носит имя героини – партизанки Зои Космодемьянской, чей подвиг стал примером мужества и героизма во время Великой Отечественной войны. Когда внучку повели к педиатру, та похвалила: «А то ведь сплошные Милены, Миланы, Алины, Алисы».

Вот и хочется спросить: а куда подевались прекрасные, но, увы, забытые русские имена – Василий, Людмила, Лидия, Петр?.. Не модно так называть детей, что ли?

А что делать с тягой к иностранным именам? Встретила как-то на улице знакомую девушку с маленьким сыном. На вопрос, как зовут мальчика, молодая мама гордо ответила: «Габриэль!» Я чуть сумку не выронила от удивления. Так и подмывало сказать: а как звали твоих папу, дедушку, прадедушку?

Мы словно выпендриваемся друг перед другом – чье имя круче и заковыристей. Сейчас как только не называют малышей: Мишель, Адель, Джулия, Лео... В сочетании с русскими фамилиями и отчествами они порой звучат смешно и нелепо.

В известной песне «Дорогие мои старики» есть такие строки: «И я ваши возьму имена, чтоб назвать ими дочку и сына». Вот это правильно!

Адрес: Линьковой Татьяне Ивановне, 403441 Волгоградская обл., г. Серафимович, ул. Серафимовича, д. 48.

«ЭТО БЫЛО НЕДАВНО...»

Однажды мы с дочерью возвращались вечером домой. Подошел автобус, мы поднялись в салон и услышали песню. Пел мужчина, голос был молодой, и я подумала: «Молодежь поет наши старые песни!»

Только присели, к нам подошел незнакомец, поздравил с праздником 8 Марта. Я поблагодарила. Он спросил, как меня зовут, назвал свое имя. Я поинтересовалась, не он ли это пел? Мужчина кивнул и сказал, что он музыкант, потом запел:

«По мосткам тесовым
вдоль деревни
Ты идешь
на модных каблуках,
И к тебе
склоняются деревья,
Звездочки мигают
в облаках».

Мы вместе допели песню, после чего мужчина отошел к своим вещам. Меня наше пение развеселило, и я обратилась к пассажиру, сидящему напротив: «А вы что поете?» Он пожал плечами. А я, вспомнив свою любимую песню, запела:

«На вечернем сеансе
в небольшом городке
Пела песню актриса
на чужом языке.
«Сказки венского леса»
я услышал в кино.
Это было недавно,
это было давно...»

Однако пассажир меня не поддержал, зато старушка, сидевшая рядом, подпела. Песню с ней спели до конца.

В это время наш попутчик-музыкант приготовился к выходу, и от дверей я услышала: «До свидания, Лидия Васильевна!»

Мы поехали дальше. Соседка-певунья поведала, что дома ее ждет только кот, и встретит она его в приподнятом настроении.

Вот что значит душевная песня!

Адрес: Слезкиной Лидии Васильевне, 192241 г. Санкт-Петербург, ул. Турку, д. 23, кор. 1, кв. 21.

«БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК» ИЗ СЕМЕЙНОГО АЛЬБОМА

В семье деда и бабушки – Сергея Павловича и Ольги Сергеевны Шадриных было 9 детей: 8 мальчиков и одна девочка – моя мама.

В тридцатые годы, когда свирепствовала «испанка», болезнь оборвала жизни двух сыновей-подростков. Еще один сын трагически погиб в Ленинграде в предвоенные годы, а вскоре не стало и самого главы семейства – дедушки Сережи.

У меня сохранилась фотография 1934 года, на которой дед и бабушка в

Дорогие читатели!

Редакция газеты «Вестник «ЗОЖ» обращает ваше внимание: письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано (опубликовано) в сообщениях и материалах газеты. Решение о его публикации принимает редакционная коллегия.
Одним из условий публикации в газете является купон. При отправке письма в редакцию заполните купон на стр.4 и вложите в конверт вместе с письмом.

Луганске у старшего сына Григория.

Григорий работал машинистом на паровозостроительном заводе. Во время Великой Отечественной войны возглавлял одну из железнодорожных станций под Курском. На станции он и погиб во время обстрела.

Второй сын, Михаил, окончил Борисоглебское летное училище. Великая Отечественная война застала его в Прибалтике, где он совершенствовал свои полеты. Сохранилась выписка из приказа: «Старший политрук Шадрин Михаил Сергеевич, военный комиссар эскадрильи 31-го истребительного полка, пропал без вести 09.07.1941 года».

Третий сын – Петр в звании сержанта погиб в деревне Вергежа Чудовского района Ленинградской (ныне Новгородской) области 13.09.1943 года. В самый разгар войны!

Четвертый сын, Дмитрий, прошел всю войну, дослужившись до звания майора. Однако и его бабушка не дождалась – залечивая раны в госпитале, он не вернулся домой.

И, наконец, самый младший сын, поскребыш Павлик, перед началом войны поступил в Ленинградское ремесленное училище, попал в блокаду, а жив остался лишь потому, что был вывезен из города на Неве по Дороге жизни. Восстанавливать силы он приехал к своей маме, но пробыл дома недолго. В 1943 году, когда Павлику исполнилось 18 лет, вслед за братьями ушел на фронт. От Павлика пришло всего одно письмо, а затем – казенное извещение, что пропал без вести.

Из всех детей Шадриных в живых осталась только моя мама. Но и ей судьба отмерила недолгие 49 лет. А бабушка умерла, когда мне был всего лишь годик. Мама рассказывала, что, подавленная горем после смерти сыновей, она пошла на могилку мужа и так там убивалась, что ее разбил паралич... Вот такая печальная история семьи Шадриных.

В семье моего отца – Александра Васильевича Емелина было также пятеро участников Великой Отечественной войны. Правда, лишь один из сыновей, Павел Васильевич, остался на поле брани. Остальные братья – Николай, Федор, Александр, Константин, имея не только ранения, контузии, но и боевые награды, вернулись домой с Победой.

И еще забыла сказать о свекре – Николае Федоровиче Портнове. Его привезли на лечение в наш город из-под Сталинграда, потом оставили работать на шахте. Там тоже был фронт, только трудовой.

В День Победы я достаю семейный альбом, где помещены пожелтевшие фотографии дорогих мне защитников Родины, прижимаю его к груди, плачу.

Вот такой мой семейный «Бессмертный полк»...

Адрес: Портновой Галине Александровне, 653035 Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Водоемная, д. 14а.

ЗОЛОТЫЕ РУКИ, ЗОЛОТЫЕ СЕРДЦА...

В этом году исполняется 110 лет со дня рождения моих дорогих дедушки и бабушки – Ивана Яковлевича и Анны Павловны Кучерявенко. Нелегкая им досталась доля. Впрочем, как и всем из их поколения. На работу в совхозе «Большевик», на семью, на домашнее хозяйство уходило много сил. Но они не унывали. Дедушка был шофером, бабушка работала на свиноферме, а в свободное время шила и перешивала вещи на свою семью и для знакомых. У нее были золотые руки! А уж пирогов и куличей, сделанных ее руками, не было вкуснее во всей округе!

Когда началась Финская война, дедушку призвали в Красную армию. Даже не успев побыть дома, с началом Великой Отечественной войны, дедушка пошел на фронт защищать свою Родину. Он служил в Гвардейском Запорожском пулеметном артиллерийском полку 6-й армии 3-го Украинского фронта шофером паркового взвода. За бесперебойное снабжение полка горючим, за восстановление двух машин, подобранных на поле боя, в 1943 году его наградили медалью «За боевые заслуги».

Потом были бои с японцами. Только осенью 1945 года мой дедушка пришел домой – раненый, контуженный, с боевыми наградами. После войны продолжал работать в совхозе. Умер в 1953 году еще совсем молодым – в 42 года. Бабушка умерла на 93-м году жизни. Пусть земля им будет пухом! После себя они оставили большой след: 8 детей, 20 внуков, 40 правнуков, 47 праправнуков. Все выросли достойными людьми. Мы гордимся своими предками.

Адрес: Дунай Нине Дмитриевне, 309387 Белгородская обл., Грайворонский р-н, пос. Горьковский.

ГИМНАСТИКА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Выписываю «ЗОЖ» с 1999 года, спасибо Анатолию Коршунову за такую полезную газету! Из вестника узнала о разных видах гимнастики, хотя долго в этом не было необходимости – здоровье позволяло.

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Место жительства (*область, город, село*) _____

_____

Подпись _____ Дата «____» _____202 __г.

Серьезные проблемы начались в 70 лет. Стали болеть суставы ног, появились тянущие боли в бедре при ходьбе, жжение в ахилловом сухожилии, отеки стоп и голеней. При обследовании диагностировали артрозы голеностопных, коленных, тазобедренных суставов, плоскостопие, сколиоз, остеохондроз, спондилез грудного отдела позвоночника.

В 77 лет перенесла инфаркт с последующей операцией на сердце (аортокоронарное шунтирование). В результате – хроническая сердечная недостаточность с нарушением работы клапанов, сократительной способности сердечной мышцы. Лечение, назначенное врачами, не помогало. Состояние только ухудшалось.

И я решила перейти на здоровый образ жизни. В «ЗОЖ» нашла упражнения, прочитала, как проводится массаж, начала правильно питаться. Составила комплекс упражнений с самомассажем для ног, позвоночника, брюшного пресса. Исчезли боли, жжение, отеки, 9 лет о них не вспоминаю.

После операции составила еще один комплекс с дыхательными упражнениями – для верхней части тела, укрепления сердечной мышцы, обеспечения крови кислородом. Теперь делаю зарядку для всего туловища и после каждого занятия принимаю контрастный душ, чтобы приучить себя к холоду, повысить иммунитет.

И вот чего я добилась. Стенокардии нет, кашля нет, пульс, артериальное давление, показатели крови, выделительные функции внутренних органов в норме. Камешки в желчном пузыре рассыпались. Ушла депрессия. Настроение, сон – хорошие.

Понимаю, конечно, что чувствовать себя, как в 20 лет, не получится, но улучшить свое состояние смогла. Постараюсь сохранить его.

Да, это большой труд, но он того стоит, главное, не лениться. Гимнастика поистине творит чудеса!

Адрес: Кузнецовой Раисе Николаевне, 140700 Московская обл., г. Шатура, ул. Академическая, д. 11а, кв. 51.

ЕСТЬ ЧЕМУ РАДОВАТЬСЯ

Недавно у меня случился гипертонический криз, давление было 250/140, таблетки, назначенные терапевтом, не помогали. «Скорая» приезжала через день, сделают укол, дадут таблетку под язык и уедут. А давление к утру снова высокое.

Пошла 1 марта в поселковый медпункт. Посоветовали принять афобазол и прийти после праздника. Сын Дима купил мне эти таблетки. Но страх остаться с таким давлением взял меня в плен.

Долго думала и все же позвонила младшему сыну Назару в Анапу. Он сказал: «Приготовь документы и необходимые вещи. Мы завтра приедем – тебе надо в клинику на обследование». Поздно вечером сын с невесткой были у меня. Переночевали и рано утром выехали – 360 км, 5 часов, и мы в Анапе.

На другой день Назар повез меня в клинику. Во всех кабинетах он был со мной рядом, чтобы я могла все понять, все услышать: у меня проблемы со слухом.

Назару – 36 лет. Каким теплым был для меня их дом! Невестке Аннушке спасибо за любовь к моему сыну, за заботу. А какие она делает поделки из бисера! Имеет диплом лауреата конкурса изделий народных и художественных промыслов.

Гостила я у них 11 дней, за это время в клинике меня подлечили, подобрали лекарства, теперь давление в норме. Все затраты – врачи, обследования, аптека – дети взяли на себя.

Пока отсутствовала, сын Дима выгуливал мою собачку, поливал цветы на подоконниках, присматривал за газовым отоплением, словом, хозяйничал. Диме – 48 лет, он с семьей живет в поселке, поэтому всегда мне помогает. Работает на молочной ферме помощником бригадира. Всегда аккуратный, ухоженный – заслуга Тани, жены Димы, она очень хорошая хозяйка. Вяжет красивую одежду для себя, внуков, для меня.

Конечно, я ценю доброту своих невесток, от них очень многое зависит. Вот и живут мои дети не с теми, с кем жить можно, а с теми, без кого жить нельзя.

Ну, и я спокойная. Есть чему радоваться – детям!

Адрес: Кукленко Вере Ивановне, 352413 Краснодарский край, Курганинский р-н, пос. Высокий, ул. Юбилейная, д. 30, кв. 2.

Реклама

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ЕЖА

Внимание! В рамках социальной программы «Новое качество жизни» ООО «Здоровая Семья» ДАРИТ каждому человеку, кто ответит на несколько вопросов о своем здоровье, полноценную упаковку

«Эликсир Жизни»,

содержащий экстракт икры морского ежа и еще более 30 активных компонентов.

WWW.ZS-ALTAY.RU

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? ПЛОХО ВИДИТЕ? ШУМ В ГОЛОВЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Эти проблемы знакомы многим. Спешим поделиться успехами в разработке нового продукта, в котором ученые-технологи собрали более 30 активных компонентов, получив по-настоящему полезный продукт - «Эликсир Жизни» с экстрактом икры морских ежей.

***Морские ежи** – это уникальные морские животные. В настоящее время их используют, чтобы добывать ценные для человека компоненты: икру и оболочки тел, в которых содержится вещество «эхинохром А». Согласно исследованиям биолога Тома Эберта, в организме морских ежей плохо выражены признаки старения, они растут на протяжении ВСЕЙ жизни и настолько медленно стареют, что чаще всего умирают от хищников.*

ФАКТЫ

1. Впервые, свойства «эхинохрома А» были изучены в научном центре АМН СССР.
2. Сначала опыты с «эхинохромом А» проводились на крысах, чтобы узнать о влиянии вещества на их организм: при ишемии, дистрофических изменениях сетчатки и роговицы глаза, лепаос для понижения уровня глюкозы в крови и повышения уровня инсулина.
3. Только после этого были проведены исследования на людях.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СВОЙ ПОДАРОК ПРЯМО СЕЙЧАС:

- ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ: 8-800-100-24-91
- НАЗОВИТЕ КОД И ОТВЕТЬТЕ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ 2423
- ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО ПОЛНОЦЕННУЮ УПАКОВКУ «ЭЛИКСИР ЖИЗНИ» 1500 р. 0 р.

Внимание! АКЦИЯ действует ТОЛЬКО ДО 10 ИЮНЯ!

Звоните и попробуйте продукт работы технологов уже сейчас. «Эликсир Жизни» с экстрактом икры морских ежей:

8-800-100-24-91

О подробностях акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-100-24-91. Реклама.

Декларация соответствия: ЕАЭС N RU Д-RU.АЕ64.В.05819/20 от 19.06.2020. Доставка за счет клиента.

*Организатор акции ИП Кутакова Елена Владимировна, ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100061779. Срок проведения с 10.05. по 10.06.2021 г.

КОГО НЕ РАДУЕТ ВЕСНА

Казалось бы, нет таких людей, которых не радует приход весны. И все-таки они есть. Это несчастные аллергики, для которых наступление теплого сезона означает начало борьбы со злополучными, неизбежными спутниками аллергии: насморком, кашлем, слезотечением и прочими неприятностями.

В последнее время число аллергиков по всему миру стремительно растет, а сама аллергия стала проявляться более агрессивно. Особенно в больших городах, где много автомобильных и промышленных выбросов. На пыльцу оседают частицы смога, что вызывает более тяжелые аллергические реакции.

ДОСТАЛАСЬ В НАСЛЕДСТВО

Сезонная аллергия (поллиноз) начинается с середины марта, когда еще не стаял снег, но уже начинают «пылить» некоторые деревья – ольха, береза и другие. «Опасный сезон» продолжается все лето, когда цветут сорные и луговые травы, и заканчивается в сентябре (но может затянуться и дольше, если стоит теплая осень). Но отчего же одни люди спокойно переносят пыление деревьев и трав, а другие страдают?

Причина кроется в особенностях иммунной системы. Главная задача нашего иммунитета – защищать нас от различных болезней и чужеродных веществ, вовремя распознавая и уничтожая попадающие в организм потенциально опасные соединения. Иммунная система противостоит вирусам и микробам, грибковым и паразитарным инфекциям, обладает антитоксической и противоопухолевой активностью. Когда мы здоровы, наш иммунитет распознает и удаляет опасные вещества незаметно для организма. А вот иммунная система человека, склонного к аллергии, ведет себя неадекватно: во вполне, казалось бы, безобидных окружающих соединениях она начинает видеть врагов и выдает свой иммунный ответ в виде специфических реакций.

Чувствительность иммунной системы к пыльце деревьев, трав и другим природным веществам передается генетически. Как показывают исследования, маркер аллергии (иммуноглобулин Е в крови) повышен у человека еще до его рождения. Достаточно всего лишь одного дефекта в одном из генов молекул ДНК, формирующих человеческие хромосомы, чтобы иммунная система стала резко и неадекватно реагировать на какие-либо вещества из внешней природы. Поэтому шансы получить аллергию в наследство довольно велики. Если один из родителей является аллергиком, риск достигает 30-35%. Если же аллергиками являются оба родителя, риски увеличиваются до 75-80%. И даже не имея аллергиков в семье, дети рискуют познакомиться с аллергией в 10-15% случаев.

НЕ ПУТАЙТЕ С ОРВИ

Чаще всего аллергия проявляется еще в детском возрасте. Но иногда она внезапно возникает и у взрослых. Толчком к проявлению болезни могут послужить сильный стресс, вирусы, тесный контакт с аллергеном или все эти факторы, вместе взятые. Дело в том, что гены у нас до поры до времени находятся в неактивном состоянии. Но когда на них начинают влиять определенные факторы риска – такие как питание, вредные привычки (особенно курение), плохая экология, стрессы, инфекции, гены начинают синтезировать определенные вещества, ответственные за появление негативных реакций организма.

Аллергическая реакция происходит сразу после контакта с аллергеном. Причем тяжесть ее проявлений может колебаться от легкой до смертельной. К легким относятся: покраснение глаз и отечность вокруг них, обильное слезотечение, заложенность носа, приступы чихания, кашля, затрудненное дыхание, кожный зуд. Тяжелые проявления – бронхиальная астма, крапивница, отек Квинке. В этих случаях отсутствие терапии может привести к серьезным последствиям вплоть до анафилактического шока. К счастью, это встречается редко, но людям, страдающим аллергией, нельзя пускать болезнь на самотек.

Иногда возникают нетипичные аллергические реакции. Они могут проявляться как неврологический симптом (например, головная боль) или проблемы с пищеварением (боль в животе, диарея), либо в форме респираторных явлений (слабость, разбитость, насморк и кашель, повышение температуры). Именно поэтому аллергию часто путают с ОРВИ и зачастую лечат неправильно.

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ РЕАКЦИИ

В периоды обострений заболевания нужно соблюдать гипоаллергенную диету. Что она под собой подразумевает? Дело в том, что многие растительные продукты имеют структурное сходство с теми растениями, которые провоцируют поллиноз. К примеру, сходство аллергенов березы и яблока составляет около 63%. Соответственно, если человек, страдающий аллергией на березу, в период обострения съест яблоко, симптомы заболевания резко обострятся. Подобные перекрестные реакции могут встречаться и при употреблении таких продуктов, как груши, персики, абрикосы, сливы, черешня, картофель, морковь, орехи и другие. Те, кто страдает аллергией на травы, могут остро отреагировать на сельдерей, дыни, персики и помидоры. Чтобы этого избежать, можно завести «пищевой дневник», в котором запи-

сывать все продукты, вызывающие аллергические реакции, и стараться избегать их употребления в периоды обострений.

Кроме того, при обострении аллергии необходимо в целом соблюдать основы правильного питания. Около 80% нашей иммунной системы находится в кишечнике: при нарушении его работы поступающие в него белки начинают плохо перевариваться, и в кровь попадают токсичные вещества, из-за которых болезнь активизируется.

МИНИМИЗИРУЙТЕ КОНТАКТ С АЛЛЕРГЕНОМ

Выявить аллергию сегодня не составляет труда. Пациенту назначают анализ крови на иммуноглобулин Е: если он повышен, это означает наличие аллергического процесса. Чтобы выявить аллерген-возбудитель, проводят кожные пробы. На руке пациента делают множество маленьких насечек-царапин, на каждую из которых наносят каплю вещества. Через несколько минут оценивают кожную реакцию: если царапинка опухла и покраснела, значит, аллерген дал свою реакцию.

Самым распространенным методом уменьшения симптомов аллергии на сегодняшний день остается прием антигистаминных препаратов нового поколения. Их огромное множество, и сделать правильный выбор поможет врач. Обычно назначают их прием еще за две недели до начала «опасного сезона». В сравнении с первым поколением эти препараты имеют ряд преимуществ: они не вызывают сонливости, имеют большую продолжительность действия и меньшее количество противопоказаний.

Полностью избавиться от аллергии возможно, лишь уехав на время сезона цветения в ту местность, где нет опасной пыльцы. Многие врачи советуют сменить климатический пояс: съездить на море, где тепло и влажный морской воздух, либо севернее, где растения еще не зацвели или не растут из-за холода. Однако для большинства людей это невозможно. А потому, раз нельзя полностью исключить контакт с аллергеном, нужно хотя бы постараться минимизировать его всеми возможными способами. Для этого старайтесь придерживаться следующих правил:

✔ По возможности не покидайте дом днем, в безветренную, сухую и теплую погоду. Выходить на прогулку можно ранним утром или поздним вечером, когда уровень пыльцы минимален, либо во влажную, дождливую погоду. При выходе из дома используйте защитные средства – солнечные очки и медицинскую маску.

✔ Приходя с улицы, промойте нос и прополощите горло физраствором. Примите душ и переоденьтесь, а уличную одежду постирайте и высушите, но только не на открытом воздухе.

✔ Установите мелкие сетки на окна, регулярно увлажняйте их и стирайте. Чаще проводите влажную уборку в доме.

Длительной ремиссии при поллинозе позволяет добиться метод АСИТ (аллерген-специфическая иммунотерапия). Это лечение можно сравнить с прививкой: в организм регулярно вводят вещества-аллергены (в форме инъекций, сублингвальных таблеток, спреев или капель под язык), постепенно увеличивая дозу. Назначается АСИТ строго в период ремиссии заболевания (обычно с осени и до весны) и проводится под контролем врача. Такая терапия может сформировать у пациента толерантность к аллергену на несколько лет.

Евгения МАШЕВИЧ, врач-терапевт.

Наши рецепты работают

Яйцо против головной боли

У меня часто были головные боли.. И вот однажды, на мое счастье, в вестнике, с которым я дружу 21 год, обнаружился рецепт от мигрени, да такой простенький – горячее молоко и яйцо. Ну, подумала я, надо попробовать. Пила маленькими глотками семь дней, с понедельника по воскресенье – и мне помогло! Попробуйте, может, и вам поможет.

Адрес: Переведенцевой Нине Николаевне, 420071 Татарстан, г. Казань, ул. Мира, д. 59, кв. 31.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт от мигрени, предложенный читателям врачом-неврологом первой категории Мартой Лукиной в заметке «Яйца спасают от мигрени» в «ЗОЖ» №18 за 2012 год:

«Приготовьте следующий целебный напиток: разболтайте в стакане сырое яйцо, залейте его доверху кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте».

Поиск

Ищу могилу своего отца – Михаила Ефимовича Морозова, 1910 года рождения, уроженца деревни Гольцовка Наволокского района Ивановской области. Был призван в армию в 1941 году Наволокским ПВК. Служил командиром пулеметной роты 617-го стрелкового полка 199-й стрелковой дивизии. Пропал без вести в 1942 году. Точная дата в извещении не указана.

Мне бы очень хотелось узнать, где он похоронен. Надеюсь на помощь зожевцев.

Адрес: Силичевой (Морозовой) Людмиле Михайловне, 248016 г. Калуга, ул. Баррикад, д. 161, кв. 3.

БЕЛЫЙ ЛУК – ЗДОРОВЬЮ ДРУГ

Расскажу, как очищаю сосуды от холестериновых бляшек.

В 1,5 л термос кладу по горсти луковой шелухи и пихтовых иголок, порезанных ножницами, и 2 ст. ложки шиповника, измельченного скалкой в полотняном мешочке. Заливаю кипятком и 5-7 минут термос не закрываю, чтобы сырье подышало. Затем сутки настаиваю. Процеживаю, ставлю в холодильник.

Пью по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, добавив немного кипятка, чтобы настой был теплым. Курс – месяц. Провожу его осенью и весной. Заодно это и профилактика гриппа – в шиповнике много витамина С.

Спустя 1-2 недели принимаю другой состав.

Обдаю кипятком на 5-7 минут 4 лимона, чтобы убрать горечь из кожуры. Затем лимоны и 4 головки чеснока пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере. Добавляю 200 мл льняного масла и 200 мл меда (диабетикам можно и без него). Все тщательно перемешиваю. Храню в холодильнике.

К слову, льняное масло полезно принимать ежедневно по 1 ч. ложке, оно содержит омега-3 жирные кислоты, которые чистят сосуды и снижают уровень холестерина. Правда, в чистом виде масло не очень приятно пить, а в составе оно не чувствуется.

Принимаю смесь утром натощак по 1 ст. ложке, рассасывая, чтобы сок чеснока, лимона и льняное масло под языком через капилляры сразу попадали в кровь, минуя ЖКТ. Ну а кожуру лимона можно прожевать и запить стаканом теплой воды. Спустя 20-30 минут завтракаю. Курс – 2 раза в год, весной и осенью.

И еще один рецепт – с белым луком (дачники, посадите в своих огородах, он дорогой). Белый лук чистит сосуды, укрепляет иммунитет.

Прокручиваю 3 больших луковицы на мясорубке, взбиваю блендером и, сколько получится мякоти, столько же добавляю сахара (в идеале – мед). Перемешав, выкладываю в банку и 3 часа не закрываю, чтобы вышла горечь. Ставлю в холодильник.

Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Делаю 2-3 курса в год.

Поскольку вспомнили про укрепление иммунитета, знаю такой рецепт. На 1 л кипятка беру 2 ч. ложки буквицы и по 1 ч. ложке цветков ромашки и травы шалфея. Настаиваю 2 часа.

Пью настой в течение дня вместо воды не более 10 дней.

Адрес: Мыцык Галине Александровне, 660049 г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 129, кв. 48.

Университеты от читателей

СО СПИНЫ – КАК ФИЗКУЛЬТУРНИКИ

В начале марта отмечали Всемирный день борьбы с ожирением. Проблему обсуждали на радио и ТВ. Я узнал, что у нас 15% детей, 60% мужчин и 80% женщин имеют лишний вес, а 20% жителей – ожирение. В США вообще 38% толстяков.

Живут люди с ожирением на 15 лет меньше стройных. Продуктов употребляют пропорционально весу тела, работать им мешают «вериги» из жира. Если Геракл иногда носил на плечах быка, и это считалось подвигом, то толстяк носит жирового «быка» круглосуточно, да еще питает его своей кровью. В Думе предложили то ли в шутку, то ли всерьез увольнять чиновников с весом более 100 кг.

Огорчает, что люди не хотят преодолевать обжорство. Опыт жизни моей семьи показывает, что вес тела можно регулировать, не допуская ожирения.

Начну с анекдота. Одна женщина так вкусно и обильно кормила мужа, что он растолстел, заболел и умер. Потом так же откормила и похоронила второго. Когда третий мужчина собрался на ней жениться и узнал о судьбе предшественников, он сказал: «Ну и что? Зато понаслаждаюсь!»

Но наслаждения не получается. Качество жизни плохое, моральные страдания неизбежны – все, глядя на тебя, удивляются. Вернуться к оптимальному весу тела не просто, иногда желудок даже уменьшают хирургическим путем.

Оптимальный вес, по рекомендации академика Н.М. Амосова, – это, если сжать двумя пальцами кожу возле пупка (при напряжении брюшного пресса), толщина ее складки должна быть 1 см. Есть и рекомендация ВОЗ: окружность талии для женщин – не более 80 см, для мужчин – не более 94 см. Об этом слышал по радио.

Лишний вес – разница между фактическим и оптимальным весом. Расскажу, как борюсь с этим пороком.

В периоды такой борьбы я взвешиваюсь каждое утро натощак, записываю вес в дневник, сравниваю с предыдущими показателями и, увидев разницу (увеличение или уменьшение и на сколько), при-

ОДА КРАСНОМУ МУХОМОРУ

Эту историю еще в 70-е годы рассказал мне мой брат, когда мы не верили в народную медицину, считая ее «бабкиными сказками». Вот его рассказ...

...Ехал я от тещи из деревни, вез багажник картошки с ее огорода. Вижу – на обочине дороги молодая женщина с малым ребенком голосует. А в ее руке – полнехонькая корзина грибов и все, как на подбор, мухоморы! Остановился, подобрал и стал ругать любительницу «тихой охоты». Дескать, грибы надо умеючи собирать, не каждый гриб – съедобный, а уж мухоморы – и вовсе отрава! А она в ответ смеется, говорит, что это не для жарехи, а для бабушки. Ее радикулит прихватил, разогнуться не может. Вот и попросила мухоморов собрать, уж очень они помогают!

Заинтересовался я. У тещи – та же история: согнуло так, что не смогла докопать картошку.

А рецепт оказался очень простой: трехлитровую стеклянную банку набить мухоморами, доверху залить водкой и на целый месяц закопать в навоз. Затем достать, процедить и натирать настойкой больные места.

Запомнил я этот рецепт и в следующий раз явился к теще с подарочком – охапкой мухоморов. Все ей объяснил, а она уже сама настойку готовила. А испытав ее, всю зиму меня благодарила за то, что от радикулита спас!

Прошло много лет. Стал и я жаловаться на боли в суставах пальцев. Тут и вспомнил про мухоморы. Правда, банку с мухоморами не заливал водкой и не зарывал в навозную кучу, а действовал другим методом.

Свежие мухоморы резал на мелкие кусочки, складывал в предварительно нагретую стеклянную банку, ставил в жарко натопленную печь. Через некоторое время проверял: если грибы выделяли сок, вынимал их, полученную жидкость процеживал через марлю, сливал в чистую бутылку и плотно закупоривал, чтобы воздух не попадал. Лекарство готово! Хранил в холодильнике, но недолго – не больше 5-7 дней. Перед применением разводил остуженной кипяченой водой в пропорции 1:1. Натирал им больные суставы дважды в день, избегая попадания в глаза, рот, дыхательные пути. И руки мои ожили!

Несмотря на свою ядовитость, мухомор – лечебный гриб. Охотники рассказывают, что лоси и другие дикие животные с удовольствием лечатся им, а остатками лакомятся сороки.

Всем, кто будет пользоваться таким методом лечения, хочу посоветовать: соком мухомора нельзя натираться больше двух раз в сутки. Не то вместо пользы получите вред.

Адрес: Сорочинской Ольге Леонидовне, 296530 Крым, Сакский р-н, с. Виноградово.

нимаю решение, что и как делать сегодня и в перспективе.

Для уменьшения веса сокращаю порции твердой пищи с компенсацией убыли жидкостью, снижаю калорийность и вкус еды, увеличиваю физические нагрузки и теплоотдачу тела. Расскажу подробнее.

Уменьшение порций – это в два раза меньше гарниров, салатов, овощей и картофеля в супах, а также мучных изделий, каш, жиров, сахара. Но не белков (мясо, рыба, яйцо, творог, молоко – их должно быть не менее 100 г в сутки) и не фруктов (не менее 300 г в сутки). Для компенсации «недовложений» к прежнему объему пью дополнительно стакан воды, чая, бульона.

Общий объем пищи, таким образом, будет в желудке прежним, привычным, и чувство сытости придет, как обычно, – через 20 минут после еды. Для перекусов вместо пищи делать можно несколько глотков воды, «обманывать» желудок.

Уменьшение калорийности. В будни отказываюсь от сахара, сладких напитков, пирожных, сала, конфет и шоколада. В праздники – ограничиваю. В салатах и супах используем преимущественно низкокалорийные овощи: капусту, огурцы, помидоры, зелень. Картофель ограничиваю и в будни, и в праздники.

Острые приправы, жирные майонезы не употребляю, чтобы не разжигать аппетит. Жареной еде предпочитаю вареную. Вместо жирного мяса, колбас, сосисок, сарделек у меня мясо птицы собственного приготовления, молоко пью с малой жирностью (1,5%).

Увеличение физических нагрузок. Для нормального обмена веществ необходимо делать 5 тысяч шагов в сутки (лучше – 10). Затраты энергии способствуют уменьшению веса тела, то есть сжиганию отложений жира. Это зарядка, работа по дому и на даче, походы в магазин, аптеку, прогулки и прочее.

Снижению веса тела помогает также увеличение теплоотдачи: купание, холодный душ, воздушные ванны, ношение легкой одежды и обуви. Это еще и закалка, профилактика простуд.

Конечно, все, что я предлагаю, хлопотно. Зато есть результат: нам с женой по 85 лет, но при взгляде со спины мы похожи на спортсменов, точнее – на физкультурников.

Адрес: Нестеркову Эдуарду Федоровичу, 440052 г. Пенза, ул. Калинина, д. 74, кв. 200.

Поиск

Разыскиваю одноклассницу Светлану Ивановну Петрову (фамилия девичья), 1942 или 1943 года рождения, уроженку и до 1963 года жительницу города Александров Владимирской области. Мы учились с ней в 1950-1960 годах в школе №1. Затем она поступила в медицинский институт города Иваново.

На протяжении нескольких лет мы с одноклассниками не можем ее найти. Может быть, откликнутся ее родственники, знакомые? Моя девичья фамилия Фабарисова.

Адрес: Мадьяровой Людмиле Ганеевне, 601650 Владимирская обл., г. Александров, ул. Революции, д. 38, кв. 27.

ЭЛЕКТРОБРИТВОЙ ПО МИКРОБАМ

Много лет страдаю насморком и запахом изо рта. Делали рентгены, назначали лечение. За ночь накапливается гнойная пробка в носоглотке, утром я ее откашливаю. Два года назад после анализа на микрофлору из носоглотки выявили золотистый стафилококк. Лечилась, но улучшения не было. Врач сказала, это из-за стафилококка, который переходит от меня к домочадцам.

Хочется избавиться от напасти и помочь родным, так как чувствую себя виноватой.

Адрес: Кринкиной Нине Ивановне, 420080 г. Казань, ул. Волгоградская, д. 10, кв. 80.

– При выявлении хронической гноеродной стафилококковой инфекции, как правило, назначают противомикробные препараты, в основном антибиотики. Это действительно не приносит выздоровления, а стафилококк становится более агрессивным, – говорит **кандидат медицинских наук Ильяс ВОРОНЦОВ.**

– Сложное течение заболевания можно объяснить нарушениями кровообращения в ЛОР-органах и дренажной функции, что всегда сопровождается накоплением гноя, отеком. Поэтому люди вынуждены дышать через рот, что недопустимо и противоестественно. Слизистая оболочка ротовой полости пересыхает, микробы, в том числе гноеродные, быстро размножаются. У таких пациентов, как правило, еще и больные зубы, что проявляется неприятным запахом изо рта.

Чаще всего инфекция накапливается в так называемом решетчатом лабиринте. Уже само название говорит о весьма сложном строении этой части ЛОР-органов. Стандартные способы лечения при воспалении в решетчатом лабиринте не дают результата: кровообращение и дренаж не восстанавливаются, воспаление продолжается, слизистая оболочка постоянно отечная. Все это нарушает носовое дыхание, не позволяет избавиться от гноеродной инфекции.

Рекомендую вам, Нина Ивановна, провести такие лечебные процедуры.

Научитесь промывать нос так, чтобы всасываемая носом вода выливалась через рот. При этом полезно чередовать теплую воду с холодной. Перед сном, после чистки зубов, несколько раз прополощите рот и горло теплой водой, затем прохладной. Температуру прохладной воды постепенно понижайте.

Эти процедуры весьма эффективны, являются закаливающими, помогают восстановить местный иммунитет, избавиться от инфекции.

Делайте также вибрационный массаж носа. Для этого воспользуйтесь любым бытовым прибором с вибрацией, например, мужской электрической бритвой. Заверните ее в салфетку, включите в электросеть и прикасайтесь к спинке, кончику и крыльям носа. Почувствуете сильный зуд в носу, начнутся обильные выделения и позывы к чиханию. Чихайте широко открытым ртом.

Процедуру проводите в изолированной комнате, выделения собирайте в одноразовые салфетки, которые затем утилизируйте. Комнату обязательно проветрите. Это необходимо для предупреждения заражения домочадцев.

Универсальным и очень надежным обеззараживающим средством для закапывания и промывания носа является серебряная вода. Помимо этого пейте ее по 150-200 мл в концентрации 1мг/л утром натощак в течение 1-2 месяцев.

ПРОГУЛКИ ПРИ БРОНХИТЕ: ЗА И ПРОТИВ

Лечим с дочкой бронхит. Прошли курс антибиотиков. Врач слышит единичные хрипы. Температуры уже неделю нет. Читала, что прогулки при бронхите как раз на пользу, да и засиделась она у меня дома.

Татьяна Николаевна Кустова, Калужская обл., г. Обнинск.

– Вопросы, связанные с тем, можно ли выходить из дома на прогулку при бронхите, решаются положительно, как только пациенту становится лучше и после обязательной консультации с лечащим врачом, – отвечает **врач-пульмонолог, кандидат медицинских наук Марина ЯКИМОВА.** – Хроническое течение болезни вносит свои коррективы в вопрос о прогулках на свежем воздухе. Гулять при всех хронических заболеваниях бронхолегочной системы вне обострения можно и нужно, так же как и после перенесенных острых процессов в бронхах и легких.

Для прогулки прекрасно подойдет даже влажная погода, в туман или во время мелкого, сеющего дождя, при условии, что заболевание не связано с гиперреактивностью бронхов (бронхиальная астма, обструктивный бронхит). Несмотря на несомненную пользу свежего воздуха, у прогулок имеются и противопоказания: повышенная температура тела (лихорадка), сухой мучительный кашель, плохое самочувствие при нормальной температуре, жара на улице или мороз, сильный ветер. Когда взрослому или ребенку приходится дышать жарким и сухим воздухом, возникает раздражение слизистой трахеи и бронхов, что может усилить кашель, кроме того, может уменьшиться отхождение мокроты. Если на улице мороз, то нельзя допустить, чтобы больной замерз. Морозный воздух также вызывает раздражение слизистой воздухопроводящих путей, что ведет к приступам одышки и усилению кашля. В некоторых ситуациях кашель с выделением мокроты является хорошим признаком благополучного течения болезни. Это явление называется «туалетом бронхов». Во время прогулок такой кашель может усилиться. Опасаться этого не стоит. Больные бронхитом, как правило, принимают препараты, направленные на разжижение мокроты.

Во время нахождения на улице одежда должна соответствовать сезону, ведь для организма одинаково вредны как перегревание, так и переохлаждение – такие крайности вполне могут спровоцировать ухудшение состояния.

Заниматься активным спортом нужно с огромной осторожностью. Достаточно пройтись 15 минут спокойным шагом, чтобы не усугубить состояние. Благодаря этому легкие насыщаются кислородом, улучшается кровообращение во всех органах, происходит усиленное выделение мокроты, улучшение работы всех систем организма. В теплое время года первые выходы на улицу можно увеличить, периодически отдыхая. В последующие дни время и темп прогулок постепенно увеличиваются. Больному обязательно надо надевать защитную маску, чтоб уберечь других людей от заражения: во время кашля микробы легко распространяются. Маска задерживает частицы слюны и мокроты с большим скоплением вирусов или бактерий.

Прекрасным выбором для оздоровления являются прогулки в парке. Поход в магазин может обернуться ухудшением состояния из-за дополнительного контакта с вирусами, а прогулка вдоль дороги тем более не принесет никакой пользы. Если условий для прогулки нет, то вопрос, можно ли гулять при бронхите, даже не стоит и поднимать. В этом случае регулярно проветривайте комнату или, если воздух слишком сухой, развешивайте смоченные в воде хлопчатобумажные салфетки или кусочки ткани. Такой же эффект дают расставленные сосуды с водой или специальный увлажнитель воздуха. Оптимальная влажность в жилом помещении для пациента с бронхитом – 50-70%, оптимальная температура воздуха – 18-20 градусов.

ВАЖЕН СПОКОЙНЫЙ НАСТРОЙ

В свое время муж перенес два ишемических инсульта, затем острый инфаркт миокарда. Ходил с тростью, прихрамывая, кисть руки не работает. В минувшем октябре лечился в стационаре. После капельниц стала болеть голова, он решил отказаться от них, и медсестра накричала на него. У мужа повисла рука, а утром не смог сделать и пяти шагов.

Сейчас я делаю ему инъекции милдроната, он принимает мексидол и триметазидин. Может, специалисты вестника посоветуют еще что-либо?

В.Д. Бабушкина, Томская обл.

– Скорее всего, ваш муж перенес осенью еще один инсульт на фоне конфликта с медсестрой. Старайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций. Дело в том, что при этом нарушается биохимический состав крови, возникает кислородное голодание стенок сосудов с последующим их изменением, – говорит **профессор, доктор медицинских наук Альберт КАДЫКОВ.**

– Лечение, которое он принимает, соответствует постинсультному состоянию пациента. Хорошо, что провели курс инъекций **милдроната**. Теперь перейдите на прием милдроната внутрь – 1-2 капсулы ежедневно. Препарат особо эффективен в комплексной терапии хронических нарушений мозгового кровообращения.

Для профилактики повторных инсультов мужу необходимо регулярно принимать антиагреганты, препараты, которые предотвращают образование тромбов, закупоривающих сосуды. Это **тромбо АСС, кардиомагнил, аспирин кардио, дипиридамол (курантил)**.

Можно также готовить настои трав, которые немного разжижают кровь.

Залейте в термосе 2 ст. ложки цветков каштана конского 0,5 л кипятка. Выпить за день в 3-4 приема. Или приготовьте настой мелиссы: 1 ст. ложка на стакан кипятка. Пить по трети стакана 3 раза в день.

Дополните лечение препаратом **цитиколин** (**цераксон**), он улучшает общее состояние больного, эффективен при чувствительных и двигательных неврологических нарушениях, укрепляет память, восстанавливает другие функции головного мозга. Принимайте по инструкции, растворив порошок в воде, 1-2 раза – утром и днем в течение месяца.

Обязательно гуляйте с мужем на свежем воздухе, хорошо, если он будет делать посильные физические упражнения. Очень важны хороший сон, положительные эмоции, спокойный настрой.

БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, МЕНЬШЕ ХИМИИ!

У моего 25-летнего внука образовалась плешь с 50-копеечную монету выше уха на 2 см. Специалист поставил диагноз: «очаговая алопеция». Назначенное лечение не помогло. Обратились к другому специалисту. Диагноз тот же, лечение другое, но и оно не помогло. Сейчас плешь 6 см в диаметре. Волосы выпадают строго по ее краям, а на остальной голове волосы густые и не выпадают. До этого внук ничем не болел. Как это лечить? К кому еще обратиться? Что ожидает? Очень надеюсь на помощь специалистов вестника. Я думаю, такая проблема волнует не одних нас.

Нина Петровна Кондрашова, Ростовская обл., х. Данилов.

– Уважаемая Нина Петровна! В письме вы не указали, к каким именно специалистам обращались. При выпадении волос необходимо наблюдение у дерматолога-трихолога, а также консультация эндокринолога с проведением исследования гормонального статуса для исключения патологии щитовидной железы, – объясняет **дерматолог, врач высшей категории Андрей КУЛЕШОВ.** – Кроме того, необходимо выявить и устранить другие факторы, способствующие развитию алопеции, – нарушения функций нервной системы, пищеварительного тракта, печени, почек, очаги хронической

инфекции, глистную инвазию.

Индивидуальную схему лечения назначают только по результатам обследований и после выявления всех возможных причин заболевания. А пока можно применять препараты, показанные при любом выпадении волос:

- **Цинктерал** 124мг – по 1таблетке 2 раза в день (до 20 дней).
- **Мильгамма** – по 1 таблетке 2 раза в день перед едой (до 14 дней).
- **Аевит** – по 1 капсуле 3 раза в день перед едой (до 20 дней).
- **Биотин** – по схеме, указанной в инструкции к применению.

Для местного лечения очагов алопеции используются:

- Раствор **никотиновой кислоты** для наружного применения – 2 раза в день на зоны выпадения волос длительно (не менее 30 дней).
- **Миноксидил** (раствор 2%-й) – 2 раза в сутки наружно на 10-15-20 минут под повязку/шапочку. Максимальная разовая доза – 1 мл на примочку. Длительность применения – до возобновления роста волос (не менее 4 месяцев).

При алопеции необходимо ограничить контакт со средствами бытовой химии, отказаться от шампуней с парабенами, силиконом и коллагеном, а в рацион питания обязательно включить свежие овощи (особенно морковь и капусту), фрукты и сухофрукты (яблоки, абрикосы, курагу), продукты, содержащие желатин (холодец, заливное, желе), морскую капусту.

При успешном лечении алопеции рост волос обычно наступает спустя 12 недель от начала и достигает максимальной выраженности через 6-12 месяцев. Продолжительность лечения – до наступления возможно полной ремиссии.

ОНКОМАРКЕРЫ: ДОВЕРЯТЬ ИЛИ НЕТ?

Врач направил меня на колоноскопию. Наслышана об этом неприятном обследовании, поэтому идти на него без лишней надобности не хочу. Ведь сейчас уже существует другой, гораздо более удобный метод диагностики онкологических заболеваний – анализ на онкомаркеры. Сдал кровь – и не нужно подвергать себя никаким неприятным процедурам. Вопрос лишь в том, насколько этот метод достоверный и можно ли ему доверять?

Антонина Яковлевна Гриценко, г. Новосибирск.

– Часто на мою рекомендацию выполнить колоноскопию пациенты отвечают, что онкомаркеры у них в норме. Реклама сделала свое дело: результаты таких анализов воспринимаются как истина в последней инстанции, – говорит **заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, врач-онколог, колопроктолог, хирург, кандидат медицинских наук Инна ТУЛИНА.**

– А между тем онкомаркеры не являются методом диагностики злокачественных новообразований. У многих моих пациентов с подтвержденным раком кишечника уровень онкомаркеров в полном порядке. При этом у пациентов с высокими показателями онкомаркеров какие-либо онкологические заболевания не выявляются.

Свежий пример. На прием пришла женщина 80 лет. Модный «онкологический чекап» показал превышение нормальных показателей по некоторым онкомаркерам. В пояснении к исследованиям лаборатория указала, что это может быть связано с раком толстой кишки. Дама в панике. За один день мы выполнили ей экспертную КТ, затем колоноскопию. Ни опухолей, ни полипов не обнаружено. В печени, легких и почках все спокойно. Увеличенных лимфоузлов нет. О чем это говорит?

Онкомаркеры – очень неспецифический показатель рака. Их уровень может увеличиться, например, на фоне простуды или при употреблении красного мяса. Однако прямой доказательной связи между повышением онкомаркеров и наличием опухоли нет. Их чувствительность и специфичность достигает не более 30%. Получается, что в 70% случаев анализы показывают неверный результат.

Поэтому то, что врач направил вас на колоноскопию, – абсолютно верное решение. Это обследование является единственным достоверным методом диагностики колоректального рака. Кроме того, это не только диагностическая, но и лечебная процедура, в ходе которой могут быть удалены полипы. Всем своим пациентам, даже при отсутствии каких-либо жалоб, я рекомендую пройти первую диагностическую колоноскопию в возрасте 45 лет.

И не надо спонсировать лаборатории по сдаче анализов на онкомаркеры. Ведь успокоить себя после «страшных находок» совсем не просто. А вот пропустить серьезную проблему на фоне «хороших» анализов – очень даже возможно.

НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВ

Мне 84 года. Четыре месяца прошло после того, как перенесла операцию на правой груди. Обошлось без осложнения. Метастазов, болей нет. Испытываю неудобства под мышкой. После перевязок правая рука оказалась утолщенной. Купила нарукавник. Но он режет руку. Теперь сама массирую, как могу. Полностью вверх рука не поднимается. Рекомендованные лекарства (капецитабин) не принимаю, поскольку доктор в поликлинике сказал, что много побочных эффектов. Меня интересует, восстановится ли рука. Что посоветует доктор-онколог?

Зинаида Ефимовна Донникова, г. Красноярск.

– Уважаемая Зинаида Ефимовна! Прочитала ваше заключение по лечению и назначенным препаратам, – отвечает **врач-онколог-маммолог Светлана ШЕСТОПАЛОВА.** – Ваша болезнь не проста в лечении, диагноз звучит как тройной негативный (в нем отсутствуют три основных

рецептора) рак молочной железы. Немного нетипичная схема лечения капецитабином – облегченный вариант, вероятно, связан с вашими сопутствующими патологиями. Начатый курс необходимо закончить. Примерно 4-6 курсов по 21 дню. Если будет падать гемоглобин, можно уменьшить дозу и принимать препараты железа и фолиевой кислоты. В будущем важно рассмотреть и другие варианты лечения, но для этого стекла и блоки опухоли следует отправить на определение генов BRCA1 и PD-L1. Это поможет определить запасной вариант лечения таргетной терапией и иммунотерапией.

Особое внимание обратите на уход за рубцом. Можно профилактировать грубый рубец и образование спаек умеренной общеукрепляющей и дыхательной гимнастикой. Лимфодренажный массаж не всегда эффективен для снятия отека в верхней конечности на прооперированной стороне. Есть специальный врач – лимфолог. Хороший метод лечения лимфостаза – пересадка васкуляризированных лимфатических узлов в сочетании с липосакцией руки. Это позволяет добиться стойкого регресса отека и полноценной реабилитации пациента. В случаях, когда пациентка нуждается и в лечении лимфостаза, и в выполнении реконструкции молочной железы, используется методика, позволяющая за одну операцию добиться хорошего эстетического результата в виде восполнения недостающего объема груди и редукции отека руки. Подобные операции называются: TBAR (Total Breast Anatomy Restoration) и BRANT (Breast Reconstruction And Node Transplantation). Настраивайтесь на позитивный исход и помогайте организму победить болезнь.

ТЕСТ ПОД КРАНОМ С ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ

Мне 83 года. Болезней много. Одна из них мучает меня с 1992 года: это синдром Рейно. В результате плохого кровообращения постоянно мерзнут конечности, особенно – ноги. От чего возникает этот синдром и как лечиться, чтобы справиться с ним?

Адрес: Крашенинниковой Клавдии Михайловне, 623355 Свердловская обл., Артинский р-н, с. Старые Арти, ул. Ленина, д. 100, кв. 2.

– Прежде чем говорить о лечении, необходимо удостовериться: действительно ли у вас, уважаемая Клавдия Михайловна, синдром Рейно, – отвечает **врач-ревматолог, доцент, кандидат медицинских наук Илья СМИТИЕНКО.** – Помимо повышенной чувствительности к холоду этот недуг имеет другие признаки, в том числе очень специфический – трехцветную последовательность.

Если вы окажетесь на холоде, пальцы рук (реже – ног), а также губы, кончики ушей, носа сначала побелеют, приобретая цвет молока. Так происходит из-за спазма мелких артериальных сосудов, в результате чего кровь поступает в ткани не в достаточном количестве. Белизна кожных покровов сопровождается онемением, покалыванием, болью. Пройдет минут 10-15, и картина изменится: пальцы рук начнут синеть и отекать, а когда мелкие артериальные сосуды снова расширятся, возникнет прилив крови, и они резко покраснеют. Таким образом, чередование цветов «белый – синий – красный» и есть отличительная особенность синдрома Рейно.

В связи с этим советую вам провести дома несложный тест: откройте кран с прохладной (но не ледяной!) водой и подставьте под струю ладони. Если их цвет не изменится, значит, у вас другой недуг. Ну а если увидели стандартное многоцветье, придется провести дополнительное обследование для того, чтобы удостовериться, с каким синдромом Рейно, первичным или вторичным, имеем дело, чтобы назначить правильное лечение. В частности, нужно сделать клинический анализ крови на С-реактивный белок, биохимию крови, чтобы выявить СОЭ (скорость оседания эритроцитов), и провести капилляроскопию ногтевого ложа (для исключения ранней стадии склеродермии).

Лечение начнем с сосудорасширяющих средств. Как правило, я назначаю своим пациентам в таких случаях **нифедипин**, препарат для понижения артериального давления (по 30-60 мг в день, постепенно увеличивая суточную дозу до 180 мг). Если вы гипертоник, одним «выстрелом», как говорится, «убиваем двух зайцев»: снижаем АД и убираем спазм мелких сосудов. Однако замечу: далеко не все средства, понижающие артериальное давление, можно использовать для лечения болезни Рейно.

Если после приема нифедипина спазм сосудов не уменьшится, этот препарат стоит принимать в комбинации с другими лекарствами. Это могут быть как сосудорасширяющие средства – **флуоксетин, лозартан,** так и препараты, разжижающие кровь и улучшающие кровообращение: **аспирин, курантил, трентал** и более сильный – **варфарин**. Дозировки и комбинации лекарств должен подбирать только лечащий врач с учетом вашего состояния!

Помимо приема лекарств надо придерживаться определенных рекомендаций: держать ноги и руки в тепле, не мыть посуду под краном с холодной водой, не допускать резких перепадов температуры, например, из тепла – на холод, не ходить босиком... Категорически запрещено курить. Стоит также избегать мест, где курят. Химические вещества, которые содержатся в табаке, способствуют сужению кровеносных сосудов.

Желательно меньше употреблять кофе, не держатся в общественном транспорте за металлические поручни, не носить сдавливающих ремней, повязок, избегать стрессов.

Если выполнять такие несложные правила, это, несомненно, улучшит вашу жизнь и замедлит развитие недуга.

Я ВИЖУ! Я ЖИВУ!

В познании окружающего мира наше зрение играет основную роль. Именно благодаря глазам мы ориентируемся в пространстве, осваиваем новые навыки, получаем представление об окружающей действительности, видим, как выглядят наши близкие. Увы, но с возрастом зрение начинает падать, и проблемы с глазами начинают испытывать практически все люди старше 50 лет. Об этом свидетельствует и наша редакционная почта.

Сегодня по просьбе корреспондента «ЗОЖ» Галины Чернавиной, отобравшей письма наших читателей для консультации, заочный прием пациентов ведет врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Мария ЗЕНИНА.

«ЗОЖ»: «Где-то с августа прошлого года у меня ночами стало закрываться левое веко, – делится своей ситуацией 80-летняя Нинель Вячеславовна Бабаева из города Хабаровска. – Сначала слабо, а сейчас, пока не помассирую, веко не открывается. Ходила к неврологу – он ничего не сказал. Выписал успокоительную микстуру и все. Затем посетила офтальмолога – тоже ничего. Посоветовала делать теплые ванночки с лекарственными травами и сказала, что зрение у меня для моего возраста нормальное. Правда, назревает катаракта. Может, с этим как-то связано? А сейчас и правое веко пытается закрываться. Что это?»

Мария ЗЕНИНА: Трудности с открыванием глаз и «залипание» верхнего века никак не связаны с развивающейся катарактой. Этот симптом говорит лишь о том, что у вас имеется синдром «сухого глаза», то есть недостаточная продукция слезной жидкости. Проще говоря, глазной поверхности не хватает «смазки», поэтому открывать глаза по утрам становится трудно. Выход тут один – постоянно использовать увлажняющие капли, чтобы компенсировать нехватку собственной слезы. Например, капли **гилан** – по 1 капле 2-3 раза в день. Пользоваться ими можно постоянно. Точно так же, как мы пользуемся увлажняющими кремами для лица и для рук. Особенно важно закапывать увлажняющие капли на ночь, перед сном, тогда открывать глаза утром будет легко.

«ЗОЖ»: «У меня возрастная катаракта, макулярная дегенерация (влажная форма левого глаза, сухая – правого), ангиопатия сетчатки, – написала в редакцию Гульсина Гаптуллатановна Замалеева из Казани. – Лечение по квоте не могу получить с марта 2020 года. И неизвестно, когда его дадут.

При посещении платного офтальмолога узнала, что мне ежемесячно требуются уколы стоимостью 30 тысяч рублей. Сказали, что надо ехать в Чебоксары и добиваться бесплатного лечения в клинике им. С.Н. Федорова. Первый укол мне там сделали за 32 тысячи рублей плюс обследование за 3700 рублей. В октябре – ноябре получу эти же уколы бесплатно. Помогите советом. Что делать и куда дальше обращаться?»

М.З.: Уважаемая Гульсина Гаптуллатановна, к сожалению, на сегодняшний день единственным эффективным способом лечения влажной формы возрастной макулярной дегенерации являются те самые назначенные вам уколы. Причем делать их надо постоянно, строго 1 раз в месяц, в крайнем случае каждые два месяца. Лечение «от случая к случаю», когда интервал между уколами составляет несколько месяцев, к сожалению, является уже бесполезным. Видимо, вам придется все-таки постараться приложить все усилия, но продолжать платное лечение в Чебоксарах. Это необходимо, иначе есть риск потерять зрение левого глаза.

«ЗОЖ»: «Скоро год, как я занимаюсь лечением глаз, но улучшений нет. Когда выхожу на улицу, особенно на холод, сразу начинаю часто моргать. Беспокоят зуд, жжение, светобоязнь. Иногда даже трудно открыть глаза, – рассказывает о своей проблеме 68-летний Иван Сергеевич Лебедев из Ивановской области. – Несколько раз был у офтальмолога. Диагноз: блефарит, сухой глаз. В качестве лечения назначили: теплые компрессы на веки в течение 2 недель, глазные капли тобрадекс по схеме, катионорм длительно, систейн ультра постоянно, а также велели наносить на веки блефарогель 2 и умываться детским шампунем (1 часть шампуня + 3 части воды).

Был также на приеме у невролога. Его диагноз: блефароспазм. Назначили уколы мексидола и комбилипена внутримышечно, таблетки нейромидина и кавинтона форте. Посоветуйте, что еще предпринять?»

М.З.: Уважаемый Иван Сергеевич! Должна отметить, что вам назначено вполне адекватное лечение. К нему можно также добавить офтальмологическое смазывающее средство **парин-пос**, обладающее выраженным увлажняющим и противовоспалительным действием. Его нужно закладывать в оба глаза перед сном. Кроме того, вам необходимо пить достаточное количество воды и употреблять в пищу «полезные жиры» – оливковое масло, орехи, авокадо. Было бы очень хорошо установить в квартире увлажнитель – это также существенно способствует облегчению симптомов «сухого глаза». Если же все эти меры особо не помогают, к лечению можно добавить капли **рестасис** по 1 ка-

пле 2 раза в день. Однако надо иметь в виду, что эти капли способствуют выработке слезной жидкости, но реально начинают действовать только спустя 6 месяцев регулярного закапывания. На протяжении этих шести месяцев вам придется продолжать все вышеуказанное лечение.

«ЗОЖ»: «С вестником я общаюсь давно. Люблю и уважаю эту газету, – пишет в своем письме в редакцию Т.В. Радинская из города Пскова. – Я много читаю, телевизор включаю редко, но зрение все равно садится. На правом глазу уже поменяли хрусталик. Поэтому в нашей любимой газете «ЗОЖ» всегда ищу рецепты и методики улучшения зрения. В одном из номеров вестника нашла ответ на интересующий меня вопрос: как и чем помочь уходящему зрению? Но методика его восстановления при помощи ладоней не раскрыта, как пользоваться – не написано. Очень хочу, если возможно, попросить привести саму методику».

М.З.: Для того, чтобы сохранить зрение на долгие годы, необходимо в первую очередь регулярно посещать врача-офтальмолога. Специалист измерит внутриглазное давление, проверит состояние сетчатки и хрусталиков, при необходимости подберет очки. В домашних условиях вы можете помочь себе, регулярно выполняя гимнастику и самомассаж глаз. Гимнастика заключается в следующем:

1. Сожмите веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.
2. Быстро поморгайте обоими глазами 5-10 секунд. Повторяйте 3-4 раза с интервалом 10 секунд
3. Сомкните веки обоих глаз и указательными пальцами массируйте их в течение 1 минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки в течение 3 секунд. Повторите 3-4 раза.
5. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положение головы. Повторите 10 раз.
6. Медленно переводите взгляд вправо-влево 10 раз.
7. Делайте круговые движения глазами в одну и в другую сторону 4-6 раз.

Также для поддержания остроты зрения важно употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих лютеин. Это все овощи зеленого цвета – белокочанная капуста, брокколи, листья салата, зелень петрушки. Кроме того, полезно периодически пропивать препараты, содержащие лютеин, например, **нутроф форте** (по 1 таблетке 1 раз в день). Курс – 3 месяца.

Наступило лето: защищайте глаза от ультрафиолета – на солнце носите солнцезащитные очки. Соблюдение этих простых рекомендаций позволит вам сохранить ваше зрение.

Задело за живое

Березки у обелиска

Я живу неподалеку от обелиска Славы, его видно из окна. Здесь же установлен памятник Солдату-освободителю, а вдоль моего дома проходит аллея городов-героев. К 75-летию Победы у обелиска и на аллее высадили молодые березки. Их долго поливали, и вот наконец они ожили, укоренились на новом месте. Стройные, белоствольные, в легких зеленых платьицах, похожие на стайку веселых длинноногих девчонок, деревца радовали глаз все лето и осень. Зимой, проходя мимо, я мысленно говорила им: держитесь, девчонки, желая пережить холода и морозы.

Зима прошла, подули теплые ветры. Но березки еще оставались в плену высоких сугробов. И вот вчера наблюдаю такую картину: девочка лет пяти вскарабкалась на сугроб и стала бить большой палкой по стволу березы, пытаясь оторвать ветку. Мамаша стояла рядом, полностью поглощенная телефоном, но при этом видела, чем занимается дочь.

Я не выдержала, подошла и сказала все, что думала. На это мать девочки ответила: «Она еще ничего не сделала!» То есть еще не сломала ветку. И отвернулась, продолжая говорить по телефону. На этом «воспитание» закончилось.

Подобное поведение молодых родителей, а порой и бабушек, меня всегда огорчает. Потому что в очередной раз вижу, к чему приводят вседозволенность и равнодушие.

Вот на пилон с надписью «Спасибо вам, что мы войны не знали!», предназначенный для возложения цветов, карабкаются дети, съезжают по гранитной плите, как с горы. «Чаша слез», которую в праздник наполняют водой, служит игровым манежем. На памятник солдату залезают все, кому не лень, и подтягиваются на вытянутой руке воина, как на спортивной перекладине. Среди венков у Вечного огня дети играют в прятки, подростки прямо на постаменте делают на скейтах всевозможные кульбиты, отбивая гранит. А взрослые все это спокойно созерцают...

Как важно в семье и школе донести до каждого ребенка, подростка правила поведения в подобных местах, чтобы с малых лет дети знали: памятник – он от слова «память». Которую надо чтить, уважать и беречь.

Очень надеюсь, что наши березки благополучно пережили зиму и совсем скоро зазеленеют, пробуждая в душах нежность, доброту, любовь к Родине, храня память о тех, кто не вернулся с войны.

Адрес: Лаврентьевой Алле Аркадьевне, 413849 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Факел Социализма, д. 3, кв. 51.

УЛИЦА ИМЕНИ БРАТА

Хочу рассказать о своем двоюродном брате, Анатолии Васильевиче Бахтееве, погибшем в Великую Отечественную войну. Его именем названа одна из крупных улиц Среднеуральска. Каким рос Толя и что помогло ему стать достойным такой высокой награды?

Когда мне было лет пять и мы жили в Свердловске, бабушка ездила в Среднеуральск в гости к старшему сыну и всегда брала меня с собой. В семье дяди, брата моего отца, было трое детей: сын Анатолий, 1925 года рождения, дочь Александра и младший сын Владимир, мой ровесник. Жили они на хуторе в небольшом домике. Кровать Толи стояла у окна, и он спал под байковым одеялом. Бабушка, жалея внука, советовала ему не мерзнуть, спать под ватным одеялом. А Толя смеялся, отвечал ей: «Надо закаляться, бабушка!»

Учился Толя прилежно, каждый класс заканчивал с отличием. Активно участвовал во всех школьных делах, в самодеятельности, выпускал стенгазеты. Любил читать художественную литературу, писал стихи. В старших классах вступил в комсомол. Занимался спортом. Помню у него значки ГТО, «Ворошиловский стрелок», прикрепленные на его пиджаке. Успехами в физической подготовке он отличался так же, как и в учебе.

Была у Толи мечта – стать летчиком. Он читал об авиации все, что находил, засматривался на пролетающие самолеты. И понимал, что знания ему будут нужны для того, чтобы исполнить свою мечту – взлететь в небо.

В 1940 году Толя перешел в 10-й класс, как обычно, с благодарностью и подарком от дирекции школы. Окончание школы совпало с началом войны. Отца проводили на фронт. И Толя, не задумываясь, написал заявление Клименту Ефремовичу Ворошилову: «Прошу принять добровольцем в Военно-воздушный флот!» Ответ пришел не скоро. А Толя тем временем обивал порог местного военкомата

Далекое, близкое

За водой больше не ходила

После окончания фармацевтического училища в 1963 году я поехала работать управляющей аптекой в село Старое Эштебенькино Куйбышевской области. Папа посадил меня в поезд до Ульяновска, где предстояло провести ночь на вокзале и утром ехать дальше до места назначения.

В вагоне я познакомилась с курсантом военного училища Володей, фамилия его была Шура. Он решил посидеть со мной в Ульяновске, он там учился, до утра. Вскоре к нам присоединился молодой человек, делавший, как и я, пересадку.

Когда мы проголодались, курсант достучался до закрытого буфета. К нам вышла женщина, пригласила на чай. На столе мы увидели тарелки с горячей манной кашей, бутерброды и чай. Я обратила внимание, что глаза женщины были влажными от слез. Спросила, не случилось ли что, она ответила, что ее сынок служит в армии, может, его тоже кто-то накормит.

В 6 утра курсант посадил нас в поезд и побежал в училище. О нем спустя много лет я прочитала в газете «Красная звезда». Таким было начало пути к моей работе – доброе и теплое.

На станции меня ждали. Подошла лошадь с санями, поехали в село. Как жилось и работалось? По-разному. Все трудности в молодости преодолеваются легко. Очень помогли хорошие знания, полученные в училище, и любовь к профессии. И, конечно, людская доброта, поддержка во всем, даже в казусах, о которых вспоминаю весело и с благодарностью за тактичность деревенских жителей.

Хозяйка моя, тетя Феня, была заботливая, трудолюбивая, несмотря на хромоту с детства. Воду носила, как все селяночки, на коромысле. Колодец был далеко от дома. Я решила тоже сходить за водой. Ведро взяла одно – большое, «конное». Еле вытянула его из колодца, сливая понемногу, но все равно было очень тяжело.

Иду, согнувшись в три погибели. Подбегает Таня – санитарочка, живущая напротив, забирает ведро и просит больше не ходить, а то все бабы в домах со смеху умирают. Стала каждый вечер приносить нам воду.

На следующий день в аптеку пришла женщина, представилась: прачка из больницы и очень по-доброму предложила нести ей белье на стирку. Мне было неловко, но она так убедительно успокоила, что я поняла – она тоже видела меня с ведром.

В селе шумно и весело отмечали праздники, играли свадьбы. В ледоход все бежали на берег. Зрелище впечатляющее: льдины, торосы, бурлящая вода – и все это на небольшой речке Черемшан!

Много лет прошло, но до сих пор вспоминаю мудрость людей от земли, их доброту, трудолюбие, тактичность.

Адрес: Москаленко Надежде Ивановне, 445350 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Пионерская, д. 16, кв. 1.

с просьбой принять его в любое военное училище. Ведь на начало войны ему было всего неполных 16 лет. Совсем мальчишка. Но он рвался в бой. Когда в марте 1943 года пришел ответ от Ворошилова, Толя уже был на фронте в свои неполные 18 лет. Сначала воевал пулеметчиком, во время боев был ранен, подлечился и снова был готов бить врага. Но после госпиталя его направили в пехотное училище, и вскоре он стал офицером.

В дальнейшем младший лейтенант Анатолий Васильевич Бахтеев стал командиром взвода, роты, комсоргом стрелкового батальона в 4-й гвардейской армии на 2-м Украинском фронте. Участвовал в освобождении Правобережной Украины, в Корсунь-Шевченковской операции, в освобождении Молдавии. В одном из боев он погиб. В извещении, пришедшем из военкомата, было написано: «Ваш сын, младший лейтенант, комсорг стрелкового батальона, Анатолий Васильевич Бахтеев, погиб 28 марта 1944 года в Румынии».

Тогда же пришло письмо от друга Толи, в котором он описал его гибель и выслал документы. Я помню, как папа приехал на выходной (на заводе, где он работал, тогда стали изредка давать выходные). Он сидел у стола, читал это письмо и плакал. Это было однажды. Больше я его плачущим не видела до смерти мамы.

Пусть не сбылась мечта Толи стать летчиком, но и в пехоте он, как и многие его сверстники, выполнил свой гражданский долг перед Родиной. Он как офицер не раз поднимал своих бойцов в атаку. Он знал, что во что бы то ни стало надо было выполнить приказ командования.

Из Румынии сообщали, что за могилами наших воинов там ухаживают румынские ученики. А в Среднеуральске к 20-летию Великой Победы был воздвигнут монумент погибшим в годы войны землякам. И по ходатайству педагогического коллектива Среднеуральской школы №5 (там, где учился Толя) новой и крупной в городе улице присвоено имя Анатолия Бахтеева. Сейчас на этой улице находятся колледж метрологии и качества, школа-интернат, два детских комбината, большая библиотека. Память о погибшем брате будет жить в названии большой улицы Среднеуральска, а школа №5 по праву гордится своими учениками – такими, как Анатолий Бахтеев. В музее школы хранится материал о выпускниках, защищавших свою Родину. И нам суждено вечно помнить обо всех, не вернувшихся с войны.

Адрес: Марковой Римме Степановне, 623825 Свердловская обл., Ирбитский р-н, с. Горки, ул. Набережная, д. 16.

Обратная связь

Пишите в газету

На мое письмо «Жить здорово!» в «ЗОЖ» № 2 за 2021 год о том, как здорово и главное – благополучно я прожила тяжелый 2020 год, зожевцы прислали мне очень много откликов. Хочу всех поблагодарить за интересные письма и хочу спросить: а почему не в газету вы написали? Так жалко, что эти письма читала только я, и я одна радовалась за вас. А ведь могли все читатели порадоваться! Пишите в вестник, не стесняйтесь, пишите сразу, как только вас что-то задело, чтобы «трещал» почтовый ящик не у меня, а у нашей любимой газеты, главное – у газеты! А то какой-то междусобойчик получается. Извините.

Еще хочу заметить, что есть письма с божественным уклоном. Надеюсь, многие зожевцы православные, верующие. Но для общения с Богом мы ходим в церковь, читаем Библию. А для общения с зожевцами читаем вестник и пишем в вестник. Ну зачем смешивать эти понятия?

Адрес: Чекалкиной Лилии Яковлевне, 111675 г. Москва, ул. Святоозерская, д. 2, кв. 23.

Поиск

Разыскиваю место захоронения моего дедушки – Гаврилы Ефремовича Еременко, 1902 года рождения. Он жил в селе Яблоновка Яковлевского района Приморского края. Оттуда же в 1942 году был призван на фронт. Вскоре мы получили извещение, что Гаврила Ефремович Еременко пропал без вести. Извещение не сохранилось. Пытались искать, писали письма в архив, но ответ был один: ничего не известно. Дорогие зожевцы, помогите найти хоть какую-нибудь информацию о родном нам человеке. Надежда только на вас.

Адрес: Грищенко Надежде Степановне, 309187 Белгородская обл., г. Губкин, ул. Слободская, д. 24.

Мой отец – Иван Зосимович Развадский, родившийся 24.02.1908 года, был призван на фронт в 1941 году Любинским РВК (Омская область). Воевал в 33-й армии, 160-й стрелковой дивизии, 973-м артиллерийском полку. Был командиром 4-й батареи. Защищал Москву. Адрес последнего письма с фронта от 1 января 1942 года: Московская область, Полевая станция 1469, АП лит б/4.

Я была маленькой, отца не помню, остались только фотографии и извещение о том, что он «в бою за Родину, верный воинской присяге, проявив геройство и мужество, пропал без вести в апреле 1942 года».

Поиск места гибели отца я веду с 1978 года. Дорогие зожевцы, может быть, кто-то из ваших близких воевал в том же полку, что и мой отец, и знает что-то о его гибели и месте захоронения?

Адрес: Лукиной Надежде Ивановне, 111397 г. Москва, ул. Братская, д. 17, кор. 2, кв. 196.

В ОТПУСК С МАЛЫШОМ

Приближается пора отпусков. Если год назад летний отдых по известной причине для большинства наших соотечественников был ограничен территориально, то нынче многие запреты отменены, и россияне уже планируют путешествия и запасаются билетами в дальние поездки. И мы, врачи-педиатры, все чаще слышим от родителей вопросы о возможном отпуске с детьми: когда и на какой срок их можно вывозить, чем заполнять дорожную аптечку и что еще предусмотреть, чтобы отдых подарил только удовольствие и хорошие впечатления? Поговорим об этом, пока до отпусков еще есть время.

СТРОИМ ПЛАНЫ ВМЕСТЕ С ВРАЧОМ

Начнем с наиболее популярного вопроса: с какого возраста ребенку можно начинать путешествовать? Еще 20-25 лет назад и у педиатров, и у родителей главенствовала установка – до трех лет детей в дальние поездки не брать, чтобы не подвергать юные организмы тяготам дороги. Сегодня же, учитывая современные возможности по созданию максимального комфорта для путешественников, возрастные рамки можно смело раздвигать и начинать вывозить малышей на отдых едва ли не с первых месяцев жизни. Конечно же, не забывая при этом об индивидуальном подходе к каждому конкретному случаю.

Если ваш ребенок здоров, и никто из специалистов не назначил ему серьезного/срочного лечения, то педиатр как основной советчик (а обращение к нему за консультацией нужно обязательно включить в план подготовки к отдыху во избежание всяких неожиданностей в дороге) даст ему «добро» на дальнюю поездку независимо от возраста.

ЧЕМ МЛАДШЕ РЕБЕНОК – ТЕМ ДОЛЬШЕ ОТДЫХ

Помните, что для маленького организма любая смена обстановки – это стресс, поэтому, чем юный путешественник моложе, тем длительней должно быть путешествие с ним. Так, в грудном возрасте минимальный срок отдыха – 2-3 недели (идеальный – 1-2 месяца), особенно если он связан с резкой сменой климата – из зимы в лето или из лета в зиму. При выборе места отдыха также учитывайте, что грудные дети плохо потеют, а значит, «африканская жара» – не для них.

Если вы планируете авиапутешествие, обязательно заручитесь поддержкой детского невролога (взлет и посадка – серьезное испытание для незрелой нервной системы), а при наличии у ребенка проблем с носом (частые активные риниты) или ушами (отиты) проконсультируйтесь у оториноларинголога, как помочь ему их преодолеть во время полета.

СОБИРАЕМ АПТЕЧКУ ПРАВИЛЬНО

Оформление страхования здоровья малыша перед поездкой обязательно, ведь благодаря ему вы, в случае необходимости, сможете получить помощь врача, будучи вдалеке от «родного» педиатра.

Расставание с пустышкой

Надо ли отучать малыша от пустышки и как лучше это сделать?

Юлия Валерьевна Мешкова, Московская обл., г. Подольск.

Активные сосательные движения совершенно обязательны для младенца. Это врожденный безусловный рефлекс. Ритмические действия влияют на все отделы мозга ребенка, но, когда малыш подрастает, сосательный рефлекс угасает, и пустышка, в принципе, уже не нужна. Он учится осознанно успокаиваться и без нее. Если упустить этот момент, то у ребенка может появиться зависимость от этого предмета. Пустышка, которую кроха «перерос», станет мешать ему освоить новые методы расслабления и утешения.

В возрасте 12-15 месяцев появляются первые признаки того, что ребенок готов отказаться от пустышки. Заметив, что кроха, выплюнув ее, засыпает, нужно предлагать ее как можно реже. Конечно, не стоит сразу же выбрасывать пустышку: отучать надо постепенно, заменяя ее отсутствие повышенным вниманием. Перед сном крохе можно петь колыбельные, рассказывать сказки. Днем обычно удается отвлечь его игрушками, прогулками. Возможно, столь маленького ребенка будет трудно полностью отучить от пустышки, зато можно давать ее реже.

Чем старше становится ребенок, тем больше он привязывается к пустышке и только по желанию взрослых с ней не расстанется. Он должен сам отказаться от нее, а родители могут подвести его к этому решению. Попробуйте «потерять» или «забыть» ее в каком-либо месте. Если малыш готов расстаться с пустышкой, он согласится с этим. Если нет, пустышку надо «найти». Предложите подарить пустышку вымышленному герою сказки. Расскажите о волшебнице, которая дарит подарки в обмен на пустышку: если ребенок согласится, обязательно обменяйте пустышку на подарок. Как можно чаще говорите малышу о том, что с пустышкой когда-нибудь придется расстаться.

Примерно с 8 месяцев предлагайте ребенку питье только из чашки или детского поильника: так быстрее забудутся навыки сосания из бутылочки, а заодно и пустышки. Не предлагайте и не показывайте пу-

Не менее важно правильно собрать в поездку аптечку. Главное правило: берите только те лекарства и медикаменты, с которыми хорошо знакомы и которые сможете самостоятельно и без опаски применить при оказании доврачебной помощи!

Первая группа – **жаропонижающие** и **болеутоляющие** препараты (производные ибупрофена и парацетамола – **нурофен, эффералган**). Жаропонижающее применяйте при температуре тела у ребенка выше 38,0-38,5 градуса. Если она ниже – субфебрильная (37,0-38,0), снижайте ее естественным путем, усилив питьевой режим. Снижать таблетками такую температуру нужно в случае нарушения самочувствия или при наличии неврологических нарушений (судороги, боли, потеря сознания и прочее).

Совет: *возьмите препараты в разных формах, например, один в свечах, другой в сиропе – никогда заранее не угадаешь, какой путь доставки лекарства окажется актуальнее!*

Вторая очень нужная в дорогу группа лекарств – **противоаллергические (антигистаминные) средства.** Из них вам могут понадобиться препарат местного действия в виде геля (**псило-бальзам, фенистил**) и препарат для приема внутрь в капельной форме (**зиртек, фенистил**) – для младенцев и малышей, или в таблетках (**зиртек, ксизал**) – для детей старше 6 лет. Применяются они при укусах, термических и солнечных ожогах, аллергических проявлениях на коже.

Не забудьте взять **местные антисептики**, ведь отдых с детьми всегда активный: спиртовые растворы **бриллиантового зеленого** («зеленка») для малышей или **йода** для детей постарше. Для удобства применения в поездках сегодня эти препараты выпускают в виде карандашей. Продезинфицировать царапины, ссадины или раны также помогут антисептические растворы (**мирамистин, октенисепт**) и спиртовые салфетки, а раствор **перекиси водорода** еще и остановит кровотечение.

Также под рукой всегда должны быть пластыри (бактерицидный и обычный – для фиксации наложенных повязок) и бинты (стерильный и нестерильный).

Отведите в аптечке место и **универсальному препарату**, который пригодится на все случаи жизни: и рану обработать, и горло прополоскать, и глаза промыть. Это может быть всем давно известный **фурацилин**. Свежий раствор вы в дороге сможете самостоятельно приготовить из «заготовки» – таблетки.

Кроме того, со своим педиатром обсудите конкретные препараты, которые можно применять вашему малышу при расстройстве пищеварения, покраснении глаз, заложенности носа и насморке. Если у ребенка имеются хронические заболевания, не забудьте взять с собой препараты, которые вы применяете при обострениях – их может не оказаться в аптеках на месте вашего отдыха!

Конечно, нельзя предугадать, с какой проблемой возможно столкнуться в отпуске. Поэтому запомните основные правила, которыми должны руководствоваться на отдыхе с малышом:

- Любая боль в животе или головная боль (особенно резкая) требуют срочного осмотра врача.
- Кашель бывает разный, и универсальных препаратов от него нет, поэтому применяйте или известный вам или назначенный педиатром при осмотре.
- Если после падения/ушиба ребенок очень сильно плачет, не может двигать рукой или встать на ногу, в месте ушиба есть рана или большой отек, срочно покажитесь травматологу!

Путешествуйте с удовольствием, и пусть аптечка в поездке вам не пригодится!

Наталия КОРСАКОВА,
врач-педиатр
высшей категории.

стышку малышу, давайте ее только при настойчивых требованиях крохи. У ребенка должны быть под рукой игрушки, чтобы, занимаясь ими, он отвлекался от пустышки.

Родственники и знакомые часто рекомендуют «проверенные» методы отказа от пустышки. Но некоторым из них следовать не стоит:

- Мазать пустышку каким-либо неприятным веществом, например, горчицей. Поставьте себя на место ребенка: понравится ли вам, если в рот вдруг попадет что-то очень неприятное на вкус?
- Повредить пустышку так, чтобы малыш не мог ее сосать. Это опасно: ребенок не сразу поймет, что пустышку уже нельзя сосать, как раньше, и пока он это осознает, может оторвать деформированную часть соски и подавиться.
- Ругать и дразнить. Это вряд ли поможет отучить его от нее, но если кроха обидится или испугается, то может назло не отказываться от пустышки.

Чтобы отучить ребенка от пустышки, существуют специальные вестибулярные пластинки. Они сделаны из эластичной пластмассы и внешне напоминают пустышку, но только в ней отсутствует соска. Такая конструкция показана деткам от 3 лет, а для совсем маленьких разработан заменитель, который называется «Стоппи». Это ортодонтическая пластинка, в которой есть накладки для жевательной группы зубов, выполненные из специального силикона. Благодаря этим элементам пластинка правильно и удобно располагается в полости рта ребенка, заменяя пустышку, и выполняет лечебную функцию, формируя правильный прикус. Важно помнить, что одновременное использование пустышек и «Стоппи» недопустимо. Если вы приняли решение идти именно таким путем, то раз и навсегда откажитесь от других силиконовых атрибутов для сна и дневного бодрствования.

Многие родители переживают, что длительное использование пустышки навредит развитию и здоровью малыша. На самом деле научно доказано, что соска никак не влияет на психическое развитие ребенка. Истинная, более глубокая причина переживаний родителей – зависимость от чужого мнения, влияние общества. В процессе отучения от пустышки учитывайте не мнения соседей или бабушек у подъезда, а индивидуальные особенности своего ребенка. Лишь в этом случае вам удастся выбрать наиболее безвредный способ избавления от столь надоевшего силиконового приспособления.

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-неонатолог, педиатр.

НЕЛЕГКАЯ НАКИДКА ДЛЯ ЛЕГКИХ

Главным органом дыхания являются легкие. И когда с ними происходит что-то не то, это очень опасно для жизни. Плеврит – воспаление плевры, то есть накидки, оболочки, покрывающей легкие и внутреннюю поверхность грудной клетки, – из такого опасного числа.

Плеврит бывает **сухим** и **экссудативным** – то есть с наличием жидкости (выпота) между листками плевры; **инфекционным** и **неинфекционным** (асептическим). Сразу нужно отметить, что выпот в плевральной полости до уточнения диагноза называют гидротораксом, и причин такого состояния больше чем предостаточно. Это могут быть сердечная недостаточность, причем как острая, так и хроническая; гипотиреоз, диффузные заболевания соединительной ткани, болезни почек с нефротическим синдромом или терминальной почечной недостаточностью, цирроз печени, злокачественные новообразования... Чаще всего плеврит – это реакция плевры на воспаление легких.

Сухой плеврит чаще всего возникает при вирусных и бактериальных инфекциях, в том числе при туберкулезе легких; аутоиммунных заболеваниях (системная красная волчанка, ревматоидный артрит); приеме некоторых лекарственных препаратов, например, таких как изониазид, прокаинамид. Характеризуется сухой плеврит отложением воспалительного белка фибрина на листках плевры. В результате этого при дыхании листки плевры не скользят друг по другу, как у здоровых людей, а «цепляются» нитями фибрина. Это определяет симптомы заболевания: боль в грудной клетке на стороне поражения (но, если лечь на больной бок, она уменьшается), упорный сухой кашель, повышение температуры тела (преимущественно в вечернее время), потливость.

Инфекционный сухой плеврит имеет два сценария развития. Он либо проходит бесследно, либо сменяется выпотным, или экссудативным, – в этом случае между листками плевры начинает скапливаться воспалительная жидкость. Пациент при этом отмечает некоторое улучшение самочувствия: боль проходит, дышать на какое-то время становится легче. Тем не менее, по мере увеличения выпота в плевральной полости временное облегчение сменяется появлением одышки – ощущением нехватки воздуха. Повышение температуры тела, общая слабость, потливость при этом сохраняются.

Один из грозных вариантов экссудативного плеврита – эмпиема плевры, сопровождается высокой, до 40 градусов, температурой тела, лихорадкой, выраженным ознобом, потливостью. По своей сути эмпиема – это «гнойник» в полости плевры, лечение которого занимает довольно продолжительное время.

Когда причиной сухого плеврита выступают аутоиммунные заболевания, боли в грудной клетке сопутствуют другие «системные» проявления: боль в суставах, в мышцах, повышение артериального давления, высыпания на коже.

Диагностируют плеврит, как правило, клинико-рентгенологически: заподозрить его можно уже на основании последовательности симптомов, а в дальнейшем при осмотре – услышать «шум трения плевры» (сухой плеврит) или обнаружить признаки жидкости в плевральной полости (выпотной плеврит). А вот подтвердить – при помощи рентгенографии или компьютерной томографии органов грудной клетки. Чаще всего инфекционному плевриту сопутствует воспаление легкого на стороне поражения.

Но поскольку жидкость в плевральной полости может быть и неинфекционного характера, для подтверждения воспаления понадобятся дополнительные тесты. Так, при прогрессирующем воспалительном процессе общеклинический анализ крови укажет на анемию, лейкоцитоз, повышение СОЭ (скорость оседания эритроцитов). Возможно, потребуется сдать кровь на С-реактивный белок, а также провести плевральную пункцию с последующим исследованием полученной жидкости.

В диагностике и при оценке эффективности лечения плеврита также используют ультразвук – с его помощью быстро и безопасно можно оценить объем выпота, наметить место плевральной пункции (это такой лечебно-диагностический метод, при котором выполняют прокол грудной клетки специальной иглой, по которой из плевральной полости в лабораторную емкость собирают плевральную жидкость).

Врачебная тактика лечения будет зависеть от многих причин. Как правило, она определяется наличием жидкости в плевральной полости, ее количеством, распространенностью процесса (одно- или двусторонний).

Так, например, при массивном двустороннем плевральном выпоте пациента госпитализируют в стационар, где ему проводят лечебно-диагностическую плевральную пункцию, оценивают, воспалительная жидкость или нет, и по результатам этого теста назначают соответствующее дообследование и лечение. При небольшом одностороннем выпоте с признаками воспаления в анализах крови назначают нестероидные противовоспалительные средства, а также те группы антибиотиков – пенициллины, цефалоспорины, макролиды, респираторные фторхинолоны, которые прописывают при лечении пневмонии: **амоксициллин, цефиксим, цефотаксим, цефтриаксон, кларитро-**

мицин, джозамицин, левофлоксацин... Какой именно будет назначен антибиотик и в какой лекарственной форме, зависит от множества факторов: предполагаемого возбудителя, возраста пациента, наличия сопутствующих заболеваний (сердечно-сосудистой системы, почек, печени), массивности выпота и пневмонии. Как правило, средняя продолжительность лечения составляет 10-14 дней.

Лечение эмпиемы плевры – куда более сложный и длительный процесс. В таком случае чаще всего помимо внутривенного или внутримышечного введения антибиотиков дренируют плевральную полость – вставляют в нее трубочку и промывают специальными антисептическими растворами. В некоторых же случаях антибиотики вводят по дренажу в саму плевральную полость.

При туберкулезном плеврите, как правило, по результатам чувствительности назначают 3-4 противотуберкулезных препарата на срок от 6 месяцев. Занимаются лечением таких пациентов фтизиатры.

При сухом плеврите могут быть назначены только нестероидные противовоспалительные препараты. Например, **целекоксиб** 200 мг, **нимесулид** 100 мг (по 1 таблетке 2 раза в день в течение 2 недель).

Аутоиммунный плеврит лечат глюкокортикоидами (**преднизолон**), однако дозировки препаратов и продолжительность курса лечения устанавливает исключительно лечащий врач.

Эффективность же таких препаратов, как лонгидаза, призванных ускорить рассасывание воспаления в плевре и ткани легкого, а также уменьшить фиброз, не доказана, поэтому принимать их самостоятельно, особенно в виде ректальных свеч, не стоит.

Для того, чтобы быстрее восстановиться после плеврита, придерживайтесь определенных правил:

- Больше гуляйте на свежем воздухе, совершая пешие прогулки в комфортном для вас темпе. При этом старайтесь не переохлаждаться, одевайтесь по погоде. Если сил для прогулок пока недостаточно, выходите хотя бы на крыльцо.
- Если вы курите, расстаньтесь с пагубной привычкой! Табачный дым для ослабленных легких, что называется, «смерти подобен».
- Освойте ЛФК и дыхательную гимнастику. Физические, дыхательные упражнения помогают восстановить нормальное положение грудной клетки (после перенесенного выпотного плеврита), улучшают кровообращение в легких, ведут борьбу со спаечным процессом в плевре, повышают сопротивляемость организма. Своим пациентам, к примеру, я рекомендую выполнять дыхательные упражнения по 5-7 минут 3-4 раза в день, но без фанатизма.
- Полноценно питайтесь. Питание должно быть калорийным, сбалансированным, содержать большое количество овощей, фруктов, зелени. Если вы заболели в зимне-весенний период, обсудите с лечащим врачом курс поливитаминов.
- Не нервничайте, избегайте перегрузок организма, переохлаждений. И, конечно, настраивайте себя на позитивный лад, особенно сейчас: весна – в самом разгаре!

Анна СМИТИЕНКО, врач-пульмонолог, кандидат медицинских наук.

Спешите делать добрые дела

НЕОПЛАЧЕННЫЙ ДОЛГ

Давно тяготит неоплаченный долг хорошему человеку, даже имени которого я не знаю, но очень хочу спустя много лет хотя бы через газету еще раз сказать ему большое спасибо!

Дело было в 1993 году. Я с двумя детьми и младенцем-внуком ехала из Белоруссии в Узбекистан через Москву. На проходной московский поезд садились на маленькой станции, где он стоял всего несколько минут. Поезд подъехал, но наш вагон оказался закрытым. На наш отчаянный стук в двери откликнулась проводница, но, взглянув на билеты, она сказала: «Ваш поезд давно ушел». Как я перепутала билеты – загадка! Но решать ее было некогда – нужно было как можно скорее добираться до Москвы, чтобы не опоздать еще и на поезд до Узбекистана.

Дело осложнялось тем, что мы были в совершенно чужом городе, а все белорусские деньги уже потратили, так как в Узбекистане другая валюта. На улице зима, холод, малыш в пеленках мокрый, переодеть негде – на станции никаких удобств. Спустя столько лет мне все еще жутко вспоминать все пережитое...

Пришли мы к кассам, все рассказали кассиру. Она сказала, что билетов нет на 10 дней вперед, но я умолила ее отменить бронь на ближайший поезд и отправить нас. Но чем расплатиться за билеты? Я уже стала снимать с себя все золото, чтобы отдать кассиру, но в этот момент к нам подошел молодой парень и протянул деньги. Золото брать за них он категорически отказался, как и назвать свое имя и адрес (чтобы я могла вернуть ему долг по возвращении домой). Сказал только, что и его родные могут вот так попасть в беду...

Сколько живу, буду помнить этого парня и благодарить его. Спасибо большое ему и его родителям за то, что воспитали такого сына. Дай Бог здоровья ему и его родным!

Адрес: Городковой Светлане Алексеевне, 412270 Саратовская обл., р.п. Романовка, пер. Федоровский, д. 18.

ДВА «СОЛНЫШКА» НА СТЕНЕ

Лишь недавно я поняла, что с годами жизнь становится все интереснее и интереснее. Скорее всего, потому, что со временем юношеский максимализм стихает, уступая место рассудительности, мудрости. Но что интересно, давний-давний всплеск души – радостный, восторженный – так и остается в памяти светлым лучиком счастья!

Такое состояние я испытала в далеком 1974 году, когда в магазине «Художественный салон» увидела на стене две замечательные, на мой взгляд, картины. «Солнышки» – так сразу я назвала обе. Не могла отвести глаз, настолько они мне понравились!

Узнав цену, вздрогнула и вышла из магазина. Сумма была для моей семьи фантастическая. Но желание иметь оба этих полотна решило тогда все. Мы с мужем и маленькой дочкой собирались поехать на юг, понемногу откладывали, но и этих денег было мало, предстояло перехватить у кого-то.

Муж был в командировке. На другой день удалось найти недостающую сумму, и почти перед закрытием салона я побежала туда, и снова душа моя подпрыгнула от радости: картины, «солнышки», никто не купил, а значит, сейчас они станут моими.

Заплатив за полотна, шагала я с ними, словно зачарованная. По дороге встретился сослуживец, спросил, что я несу? Когда узнал, сколько стоят картины, покрутил у виска, сказав, что, когда муж вернется из командировки и узнает про мое чудачество, он будет так «обрадован», что мало мне не покажется. На прощание добавил, что, слава богу, у него жена не такая, как я – сумасшедшая, «с приветом»...

Но я ни капельки не обиделась, ибо была настолько счастлива, что мне даже стало жалко коллегу: он не понимал радости, которая исходила от этих полотен. Дома повесила «солнышки» на стену и готова была сидеть и смотреть на них часами.

Этюды оптимизма

Ощущаю вкус жизни

Как хорошо, когда мы в нашем возрасте делаем что-нибудь с чувством благодарности за все, что дает нам жизнь.

Меня вот переполняют восторг и трепет, я пронзаюсь человечностью и восхищаюсь мыслями – я ощущаю вкус жизни. Использую предоставляемые судьбой возможности, учусь смирению, умею замечать счастливые моменты жизни, в которых бывают радостные вспышки. Вера в инстинкт и провидение помогает «сворачивать горы». Есть вера в эффективность упорства, поэтому я люблю и созидаю.

С возрастом нужно все же быть верным детству и одновременно отказываться от того, чтобы остаться в нем. Дети говорят о нас: «Взрослые – это большие люди, которые готовят нам еду, любят нас, хотят научить и помочь, стелют нам постель и рассказывают сказки». Да, мы, взрослые, играя с детьми, восхищаемся возможностью ощутить себя такими же живыми, открытыми, без страха и предрассудков. Эта игра словно продлевает молодость, и мы не стареем. В этот момент я вспоминаю только хорошее – яркие цвета и задорный смех. Я бодр, у меня отличное настроение, и я словно погружаюсь в «купель детства и юности».

Я, будучи «в возрасте» – ответственный человек, реально смотрю на мир, со мной легко договориться и решать проблемы – жизнь ведь так устроена, что время от времени мы сталкиваемся с ними. Большинство проблем человек может решить сам или же обратиться к друзьям или родственникам. И среди них есть успешные, мудрые и опытные, которые готовы выслушать и дать совет.

Конечно, жизнь в моем возрасте непредсказуема – но тем и хороша. Это молодые мечтают о счастливом будущем, а пожилые полны воспоминаний. Нам необходимо строить «лестницу жизни», чтобы подниматься, если занедужил, вести здоровый образ жизни. Этому учит нас наш вестник «ЗОЖ». Он также учит нас перестать бояться своих недостатков или чужого мнения. Учит ощущать «вкус жизни» – радостной, светлой, осмысленной, которую накрывает волна любви и нежности. В глубине моей души есть огонек, и свет любви всегда сияет через меня моим близким и родным.

Дорогие мои собеседники, если у вас еще горит огонь активного познания жизни и не угасла охота к переменам, пробуйте, дерзайте, меняйте жизнь к лучшему. Особенно,

Приехал из командировки муж. Увидев картины и узнав их цену, как-то серьезно сказал, что юг, видимо, у нас накрылся медным тазом. Я весело возразила, что не впервой, как-нибудь выкрутимся, поедем на меньший срок и не самолетом, а поездом, словом, все утрясется. Именно так и вышло: мы съездили на море, чуток перекроив планы.

Зато мои «солнышки» остались жить в нашей семье. Вечером, сидя в кресле, я смотрю на них. И снова в душе радость, умиротворение, зачарованность.

На одной картине – восход солнца, его лучи купаются в реке, окрашенной в нежные солнечные тона. Река, как зеркало, отражает и жаркие краски, и голубое небо, а по берегам отражает уральский хвойный лес. Сосны и ели – темные, потому еще сонные. Но встанет солнышко, и изумрудные иголочки засверкают, заиграют под его лучами.

На переднем плане – три лодки, в одной сидит рыбак. Вокруг разлита тишина, ветерок тоже еще спит, а потому и вода – тихая, сонная. От картины исходит спокойная радость бытия и земной красоты.

Второе «солнышко» – ледостав. По реке плывут льдины, на берегу два небольших дома. А кругом опять же хвойный лес. Раннее утро, солнышко лишь бочком своим осветило мосток, что ведет к реке, часть деревьев и один дом. Скоро весна порадует и жильцов этих домов, и лес, что стоит в ожидании тепла.

Сколько же эмоций могут подарить нам музыка, картины, стихи, природа! Мы часто ищем в них отражение своего настроения, или, наоборот, неведомая, радостная энергия проникает в душу, заставляя улыбаться и ощущать в себе новые жизненные силы.

Спустя лет пять на Дне города среди картин, что были выставлены в честь праздника, я увидела полотна, напоминающие те, что висели у меня дома. Подошла к художнику, спросила, не Жук ли его фамилия? Мужчина с удивлением подтвердил.

Так я познакомилась с автором моих «солнышек». Оказалось, он – инженер, работает на Уралмашзаводе в проектном отделе, член Союза художников. Мы обменялись телефонами, Жук пригласил посмотреть дома другие его работы. Не получилось – у меня родился сын, и надо было уделять малышу много времени.

А картины продолжают каждый вечер напоминать мне мой импульсивный, эмоциональный поступок. С годами разум берет верх над эмоциями, и жить надо, конечно же, мудро, правильно.

Однако давнее крылатое безрассудство юности – это настолько здорово и радостно, что мудрость и разум просто молчат.

Адрес: Богданчиковой Тамаре Кузьминичне, 620147 г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, д. 50, кв. 52.

если еще молоды, то можно еще где-то рисковать, максимально используя все доступные ресурсы, превращая намерения в реальность. А один из способов научиться делать что-то правильно – это не боясь сделать что-то сначала неправильно. Ведь нам приносит истинную радость только то, что достается трудом – это и облагораживает нас. Да и трудиться – значит быть спокойным за свое будущее. И помните, что очень ценятся в жизни забота, простота и искренность. Будьте всегда благоразумными, будьте великодушными и живите в удовольствие.

Адрес: Казимирову Петру Стефановичу, 194355 г. Санкт-Петербург, ул. Жени Егоровой, д. 4, кор. 2, кв. 10.

Поиск

Мой отец, Гребенев Александр Поликарпович, 1907 года рождения, уроженец деревни Спасская Шабалинского района Кировской области, пропал без вести в июле 1942 года.

По данным, полученным на сайте «Мемориал», известно, что 23 июня 1942 года он попал в плен в районе города Изюм Харьковской области. Согласно записи от 11 февраля 1943 года находился в польском лагере для военнопленных Ламбиновице. Номер военнопленного – 56181/318. Запись на второй карточке от 6 апреля 1943 года значится другая – шталаг 534. Какой-то иной информации не имеется.

Сейчас мне 77 лет. Хотелось бы узнать о дальнейшей судьбе отца и месте его захоронения.

Адрес: Гребеневу Николаю Александровичу, 612020 Кировская обл., Шабалинский р-н, пгт Ленинское, ул. Космонавтов, д. 10.

●

Говорят, что надежда умирает последней. Вот и у меня еще одна, последняя – хоть что-то узнать о моем без вести пропавшем отце. Мой папа – Николай Яковлевич Яковлев, уроженец деревни Давкино Можгинского района Удмуртской АССР, родился 6 января 1907 года. Последнее место работы – зам. председателя по заготовкам в Нынекском сельпо. Был уволен с работы 31 августа 1941 года в связи с мобилизацией в РККА. Пропал без вести в декабре 1941 года. Несколько писем от него, видимо, пришло. Было и извещение, что он пропал без вести. Но ничего не сохранилось. Осталась одна-единственная фотокарточка. Мама, жена и пятеро детей, из которых теперь осталась я одна.

Мне 82 года. Живу в деревне. Всю жизнь до выхода на пенсию проработала ветеринаром. Очень любила и гордилась своей работой. У меня трое детей, шесть внуков и шесть правнуков. Мужа нет в живых уже восемь лет. Деда искали дети, искали внуки. А может, сейчас повезет? Отыщется его след? Пока живу – надеюсь.

Адрес: Жуйковой Валентине Николаевне, 427644 Удмуртия, Глазовский р-н, дер. Кочишево.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Вселяют оптимизм и бодрость духа письма, даже не могу сказать – бабушек и дедушек, а мужчин и женщин в возрасте от 80 лет и старше. Спасибо вам, спасибо! Пишите в «ЗОЖ»! А мы будем стремиться быть на высоте, хотя до вас нам все равно не дотянуться. Таких трудностей мы не испытывали, как бы тяжело нам ни было. Ведь мы жили в мирное время и под мирным небом.

Адрес: Григорьевой Наталье Алексеевне, 215240 Смоленская обл., Новодугинский р-н, с. Новодугино, ул. Зеленая, д. 21.

●

Даже и не помню, когда начала выписывать свой любимый «ЗОЖ». Давно. Сколько полезного для себя взяла! Очень люблю «Творческий клуб» и многие стихи знаю наизусть. Особенно те, которые мне близки по духу. Да и мозг надо заставлять работать, так как мне весной уже исполняется 83 года...

Адрес: Шадриной Людмиле Григорьевне, 622052 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Зари, д. 2а, кв. 117.

●

Народная медицина – это накопленный опыт народной мудрости, а вестник «ЗОЖ» – копилка рецептов и дорогой наш помощник. Выписываю его с 2001 года. Часто с большим удовольствием перечитываю старые номера, открывая что-то ранее упущенное. Без вестника нам трудно жить. Это как любимого друга потерять.

Адрес: Макоткиной (Ребик) Лилии Тимофеевне, 303850 Орловская обл., г. Ливны, ул. Фрунзе, д. 161, кв. 6.

●

Сейчас мне идет 93-й год, но дожить планирую до 100 лет. Для укрепления здоровья пользуюсь рецептами из «ЗОЖ». Они очень мне помогают! Приседаю в день по 250 раз. Обхватив руками голову, склоняю ее на грудь в течение 5 минут. В качестве профилактики простатита лежа делаю массаж, начиная от колена до паха. Занимаюсь садоводством. Ловлю рыбу, каждый день делаю зарядку, обливаюсь холодной водой.

Живу один – жены не стало в 63 года. Мы воспитали с ней двоих дочерей, а теперь у меня 4 внука и 4 правнука.

Адрес: Рыкову Павлу Петровичу, 456318 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Вернадского, д. 24, кв. 6.

●

Порой, оглядываясь назад, мы понимаем, что делали ошибки, которых можно было избежать, но в то время нам не хватало мудрости, а верх брало «я сам» или просто человеческая слабость. Каждый наш шаг, каждый поступок влечет за собой награду или порицание. Ничто на Земле не проходит бесследно, и потому очень важно, чем мы наполняем свою жизнь. Жизнь – это нелегкий путь, и на этом пути случается всякое, в том числе и падения, срывы и взлеты. Но человек на то и человек, чтобы вовремя принять правильное решение. Главное, не хотеть того, что невозможно. Радоваться тому, что у тебя есть, находить смысл во всем, что с тобой случается.

Адрес: Студеникиной Любови Петровне, 658701 Алтайский край, г. Камень-на-Оби, пер. Дружбы, д. 1, кв. 13.

ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ

КОГДА И ОДНОМУ НЕ ПЛОХО

Прочитала письмо зожевца Петра Стефановича Казимирова. Вообще, мне нравится, как он пишет: с ним можно соглашаться либо поспорить через вестник. Вот и в этот раз в его письме «Когда у нас есть мы», опубликованном в «ЗОЖ» № 5 за 2021 год, меня зацепили такие слова: «замкнутые и угрюмые одиночки».

Понятно, Петр Стефанович – человек компа-

СПАСИБО, ГАЗЕТА

ТЕПЛО ЛЮДСКИХ СЕРДЕЦ

«ЗОЖ» помогает находить все новых и новых друзей. Уже несколько лет мы всей семьей дружим и переписываемся с двумя замечательными бабушками – из Санкт-Петербурга и с Кубани. Веселые вырезки, загадки и подарки от них всегда ждет наша малышка Олесенька. Не перестаем радоваться и восхищаться добротой этих замечательных людей. Приятно удивила три года назад посылочка из Англии – тоже от поклонников «ЗОЖ». Ростки ландышей из той посылки мы посадили в землю. Бережно храним милого зайчика и другие присланные подарки, часто вспоминая своих друзей из далекой

МЕЖДУ НАМИ

ОБРАТИТЕСЬ К ДОКТОРУ «ЗОЖ»

Вестник «ЗОЖ» — это газета, которая занимается воспитанием здорового человека. Она пригодится вашим детям, внукам и правнукам, так как авторы и специалисты меняются, а их знания и советы сохраняются в газете. Это настоящий кладезь, это гигантская сила, которая выводит множество людей на тропу здоровья. Научитесь ее использовать – помощь придет в нужный момент.

Многие из нас уже накопили определенное

К ВАШЕМУ СТОЛУ

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Рыба в сухарях. Беру несколько небольших рыбок (хек, пикша, треска). Мою, потрошу, отрезаю голову, хвост и плавники. Солю изнутри и снаружи, затем несколько раз окунаю попеременно в муку, яичный белок, сухари (последний слой). Обжариваю в масле, но не пережариваю, рыба все равно пропечется под толстым слоем клюра, а благодаря зарумянившейся «шубке» будет выглядеть аппетитно. На гарнир подаю картофель, дольки лимона и зелень.

Рыба в томате. Рыбу чищу, мою, режу на куски, обваливаю в муке и жарю на масле с обеих сторон. Отдельно готовлю соус: 1-2 мелко

нейский, я же по натуре – полная противоположность. С одной стороны, я одна, с другой – не одна, а с Богом. Через молитву общаюсь с Господом, хожу в церковь, несу послушание, по возможности совершаю паломнические поездки. В очередной раз съездила в село Катунки, что в Нижегородской области, до этого была в Дивееве, Арзамасе.

Вот и судите сами, кому-то хорошо в компании, а кому-то и одному не плохо.

Адрес: Сухопаровой Наталье Анатольевне, 603003 г. Нижний Новгород, б-р Юбилейный, д. 20, кв. 11.

страны. К этому Новому году мы снова получили от них посылочку, где было столько всего интересного: сказочные открытки с ангелочками, рюкзачок, красивая бижутерия, гольфики для Олесеньки. Так приятно и трогательно ощущать внимание замечательных милых людей, поклонников «ЗОЖ». Даже на расстоянии – в Москве мы чувствуем тепло их сердец. Сейчас наша семья переживает тяжелые времена, и эта поддержка, это внимание очень вовремя. Будто высшие силы снова решили нам помочь. Поэтому мы не падаем духом, идем по жизни, преодолевая трудности, только становясь сильнее.

Адрес: Голубевой Елене Игоревне, 117403 г. Москва, Востряковский пр-д, д. 15, кор. 2, кв. 98.

количество хронических заболеваний, но у нас еще есть свои скрытые возможности оздоровления. Как? Вестник «ЗОЖ» ответит на любые ваши вопросы, раскрывающие эти возможности. Под рукой у вас будет совсем другая медицина – медицина хронических заболеваний, которая лечит по законам естественного оздоровления. Этому в больнице не учат. Подпишитесь! Не упустите время! И доктор «ЗОЖ» весь год будет у вас дома!

Адрес: Примачук Римме Степановне, 445005 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 40, кв. 96.

нарезанные луковицы обжариваю в масле, добавляю 3-4 свежих помидора без кожуры или 1 ст. ложку томатной пасты, разведенной 3 ст. ложками воды, 1-2 лавровых листа, 0,5 чайной ложки сахара, соль и перец по вкусу. Обжаренную рыбу заливаю соусом и ставлю в духовку на 10-15 минут.

Рыба в майонезе. Куски рыбы варю в подсоленной воде с морковью, луком, корнем петрушки, перцем и лавровым листом 20-25 минут. Затем выкладываю рыбу на блюдо и, удалив кости, поливаю майонезом (на 1 кг рыбы – 100-150 г). Украшаю крутым яйцом и вареными овощами. А на бульоне потом готовлю суп.

Адрес: Бусахиной Ирине Ивановне, 142520 Московская обл., г. Павловский Посад, с. Рахманово, д. 168, кв. 30.

ВОКРУГ СВЕТА

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Еда может влиять на концентрацию внимания. К такому выводу пришли медики, изучавшие процессы, проходившие в мозге после приема пищи. Исследователи обнаружили, что продукты питания, богатые насыщенными жирами, способны снизить внимание. Участники эксперимента съедали один из видов экспериментального завтрака, приготовленного с применением насыщенных жиров или подсолнечного масла, а затем проходили тесты на сосредоточенность. Оказалось, что после приема жирной пищи люди становятся менее внимательными.

ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ

Бельгийские эксперты изучили состояние слизистой носа и околоносовых пазух у пациентов, страдающих риносинуситом, и у здоровых людей. В носовой полости последних было обнаружено в десять раз больше полезных бактерий, вырабатывающих молочную кислоту и способных подавлять активность патогенов. Ученые создали назальный спрей, содержащий смесь лактобактерий, и выяснили, что микрофлору дыхательных путей можно изменить, заселив полость носа полезными микроорганизмами. Добровольцы, пользовавшиеся этим спреем, отмечали, что им стало легче дышать, а слизистая носа меньше сохла.

ВСЕГО ДВЕ ПОРЦИИ

Специалисты из Канады проанализировали данные исследования, в котором принимали участие 140 тысяч человек из 21 страны мира. Добровольцы рассказывали о своем рационе питания. Обнаружилось, что активное употребление молочных продуктов, особенно цельномолочных, не обезжиренных, помогает снизить риск развития метаболического синдрома, который проявляется в увеличении массы висцерального жира, снижении чувствительности к инсулину, а также связан с артериальной гипертензией. Всего две порции молочных продуктов (с жирностью от 3,2% и выше) в день могут стать отличным методом профилактики метаболического синдрома.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СПАЛОСЬ

Работники умственного труда приняли участие в эксперименте американских ученых, целью которого было узнать: влияет ли различное освещение на здоровье офисных сотрудников? Добровольцы были разделены на две группы, одна из которых трудилась при максимальном уровне дневного света, поступающего из окон, а вторая – только при искусственном освещении. Через две недели обнаружилось, что у испытуемых, работавших при естественном свете, продолжительность сна и когнитивные функции лучше, чем у трудившихся при свете ламп. Чтобы оптимизировать качество сна и повысить производительность труда, эксперты рекомендуют обеспечить работников доступом к дневному свету.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

Кажется, что мы давно знакомы

Так сложилось, что мне пришлось дважды менять место жительства. Вскоре после второго переезда ко мне пришла почтальон нашего участка Нина Васильевна Туркина и предложила помощь в переводе подписных печатных изданий со старого адреса на новый.

Мы познакомились поближе. Узнав, что я выписываю вестник, Нина Васильевна стала заранее информировать меня о начале льготной подписки, предлагала прийти и подписать меня на дому. Очень легкая и тактичная в общении, она за короткое время стала для меня не просто почтальоном, но и близкой знакомой. Мы делимся мнением о прочитанном в вестнике, а если в каком-то номере есть мои заметочки, Нина Васильевна всегда хвалит: «Читала, читала. Молодец! Пиши еще!»

Многим пенсионерам нашего дома (а она почти всех знает по имени и отчеству!) Нина Васильевна оплачивает коммунальные услуги. А меня выручает, покупая мне конверты и отправляя написанные письма. Кроме того, подписывает на «ЗОЖ» двух моих подруг, живущих в других районах города, быстро пересылая извещения на подписку в нужные почтовые отделения.

Совсем недавно я узнала, что Нина Васильевна 40 лет отработала учителем начальных классов и уже 10 лет не расстается с сумкой почтальона. Она очень пунктуальна, по ней можно сверять часы: ежедневно, кроме воскресенья, в 9 часов утра вся корреспонденция уже лежит в наших почтовых ящиках.

И хоть знакомы мы всего около четырех лет, мне кажется, что я знаю Нину Васильевну давно-давно – так легко и приятно с ней общаться!

Адрес: Сазоновой Лидии Петровне, 400087 г. Волгоград, ул. Невская, д. 14, кв. 5.

Летает, как метеор

Надежда Андреевна Позднякова – наш почтальон. Ей 64 года. Живет она в пригородном поселке. Летает, как метеор. Хочу рассказать, как она помогла мне.

Сначала я получала пенсию в Сбербанке, но стало трудно туда ходить. Надежда подсказала, как переоформить доставку на абонентский ящик. Теперь я так же и почту получаю. Надя сказала: «Все,

И смех, и слезы

ДОБРОЕ ДЕЛО

Было это давно. Меня с моим библиотечным образованием судьба привела на железную дорогу. Поступила я работать списчиком вагонов на станцию Балезино. Место дислокации – будка стрелочников.

В тот день по какой-то причине долго не было поездов, а стрелочница находилась на маневрах. Я решила сделать доброе дело – затопить печку. Кстати говоря, выросла в деревне, печку топила только дровами, а каменный уголь увидела первый раз в жизни. Но это меня не остановило!

Видя, как делают это стрелочники, насобирала щепок, положила в топку уголь, зажгла. Щепки сгорели, уголь остался.

Я еще принесла щепок. Уголь нагрелся еще сильнее, но снова не загорелся. Тут я вспомнила, что напарница Феня брала у путейцев керосин и быстро растапливала печь. Я тоже принесла керосин и плеснула его на уголь. В печке начало шипеть, трещать, появился густой дым. В это время за флажком в будку забежала Феня. И только она наклонилась, чтобы взять флажок, как я бросила в печку зажженную спичку...

В эту же секунду ка-а-ак бахнет! Из печки вылетел клуб пламени, дверь открылась, окно вместе с рамой улетело на улицу, а будка изнутри покрылась толстым слоем сажи... Таким же черным было лицо Фени. Ни слова не говоря, она снова убежала на маневры, а я стала оглядывать себя. Жгло руку, задетую пламенем, на пуховом платке не оказалось ни одной пушинки... И как я успела еще отвернуться, чтобы не обжечь лицо?!

Стою и радуюсь, что печка, обтянутая железным кожухом, не развалилась, да еще вовсю горит. Немного очухавшись, стала

Поиск

Разыскиваю отца моего мужа – участника Великой Отечественной войны Ивана Алексеевича Забашта, 1915 года рождения. На фронт был призван из города Ростова-на-Дону 5 мая 1942 года Орджоникидзевским РВК. Служил в 224-й стрелковой дивизии, полевая почта 210. Согласно полученному извещению, пропал без вести 7 июля 1942 года.

Его сыну, Анатолию Ивановичу Забаште, уже за 80. Очень хочется знать, где воевал родной нам человек и где покоятся его останки.

Адрес: Забаште Людмиле Сергеевне, 344091 г. Ростов-на-Дону, пр-т Стачки, д. 219/2, кв. 16.

Ищу место захоронения своего отца – Жапбаса (Жаппаса) Кашкимбаева, родившегося в 1913 году в городе Аральске Кызылординской области Казахстана. Отец ушел на войну 19 мая 1942 года, призывался Аральским РВК. Хотя со слов матери и бабушки, его забрали на фронт, когда он провожал младшего брата – Абдималика Кашкимбаева, без призыва из военкомата. Отец работал счетоводом-бухгалтером на складе, у него была бронь.

что будет приходить на ящик, я принесу вам домой». И от оплаты ящика меня освободила. Надя оплачивает и мои коммунальные платежи, когда прошу, приносит конверты. А сейчас вместе с пенсией покупает мне и продукты, за которыми иногда идти не хочется, а так очень кстати.

Адрес: Асановой Ларисе Михайловне, 350088 г. Краснодар, ул. Уральская, д. 204, кв. 126.

Нина радовалась моей радости

Выписываю «ЗОЖ» с 1998 года, храню все подшивки, пользуюсь рецептами и советами. Начала выписывать в Надыме, сейчас живу в кубанской станице Варениковской.

В октябре минувшего года я заболела, в ноябре ездила в санаторий в Анапу. А в декабре нас с сыном накрыл коронавирус, перенесли недуг тяжело. И вестник выписать не смогла. Конечно, очень переживала, думала, получу январскую пенсию и оформлю подписку, пусть не с первого месяца, но все же.

Когда пошла на поправку, мне принесли «ЗОЖ» № 24. Вестник я читаю с первой страницы, ничего не пропускаю – все нравится! Дошла до последней полосы, а там от руки написано: «Я вам газету выписала. Почтальон Нина». И телефон указан.

У меня от восторга даже дыхание перехватило – такая была радость! Сразу позвонила Нине, договорилась о встрече. Она принесла квитанцию, я заплатила деньги, благодарила Нину без конца, дала ей большую шоколадку.

Вот и сейчас решила написать о Нине. Позвонила ей, спросила разрешения. Нина оказалась очень скромным человеком, о себе говорила мало, больше радовалась моей радости.

Почтальону Нине Сергеевне Яковенко нет еще 30 лет. Приехали с мужем из Киргизии, в семье двое детей – школьников младших классов. Профессия у Нины – бухгалтер-экономист, но так как с работой у нас сложно, устроилась почтальоном. На нашем участке Нина трудится третий год, до этого работала Алла Гавриловна Шанько.

Нина сказала, что, когда выписывала мне вестник, сомневалась, вдруг я откажусь, но за меня поручилась Алла Гавриловна. Вообще, у нас все почтальоны хорошие, добрые, отзывчивые, добросовестные!

Адрес: Бридовой Татьяне Григорьевне, 353370 Краснодарский край, Крымский р-н, ст-ца Варениковская, ул. Красная, д. 25.

прибираться в будке. Пришла Феня, разглядывая свое негритянское лицо в зеркале.

Оказывается, своим видом она напугала не одного машиниста. Они даже передавали по рации друг другу информацию о черном стрелочнике.

Пятьдесят с лишним лет с той поры прошло, а я до сих пор помню свое «доброе дело» и улыбаюсь.

Адрес: Шиляевой (Князевой) Эмме Алексеевне, 623300 Свердловская обл., г. Красноуфимск, ул. Сухобского, д. 53, кв. 28.

А еще был случай

Накануне Женского дня мы отправились с мужем в овощехранилище. Оно рядом с домом, нужно только по узкой дорожке пройти через двор.

Бабка за дедку

Нам уже за 80 лет. Муж идет за мной, не торопясь. Я о чем-то рассуждаю, разговариваю с ним. Потом оглядываюсь, а его нет! Что за наваждение –и на снегу никаких следов!.. Возвращаюсь назад и вижу, что машину, которая стоит, видимо, с осени, занесло снегом так, что под ней образовалась «ниша». Муж на скользкой, покатой дорожке оступился и съехал прямо под этот автомобиль!

Муж у меня высокий, но не толстый, однако опереться подошвами не может – в «нише» мало места. Я, когда поняла ситуацию, вместо того, чтобы помочь, начала хохотать без остановки. Проходила молодая женщина. Когда и она узнала, в чем дело, тоже от смеха легла поперек дорожки.

Потом мы с ней вдвоем тянули, тянули мужа за плечи и кое-как вытащили «репку»!

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

• Я обращался в Центральный архив Министерства обороны РФ в Подольске в 1999 году. На запрос пришел ответ, что отец пропал без вести в ноябре 1942 года (что нам было известно и ранее). Моя мать оставалась одинокой до самой смерти, пережив его и еще двух моих братьев, умерших во время войны в детском возрасте. Сейчас, уже в преклонном возрасте, хочу обратиться к зожевцам с просьбой помочь в поиске родного мне человека. Буду сердечно благодарен за любую информацию и содействие в поиске.

Всегда сопереживаю письмам читателей «ЗОЖ», где они делятся историями своей нелегкой жизни, историями своих отцов и матерей в военные и послевоенные годы, в то время, которое объединило нас в одну судьбу – судьбу детей войны. Искренне радуюсь за тех, кто по истечении десятилетий узнает о судьбах родных, находит захоронения солдат, считавшихся пропавшими без вести и нашедших покой на своей родной земле.

Адрес: Кашкимбаеву Ернсту Жапбасовичу, 050035 Казахстан, г. Алматы, 10-й мкр, д. 20, кв. 22.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА СОЛНЦА

Трава череды содержит до 50 мг каротина, до 70 мг витамина С, флавоноиды (бутеин, сульфуреин, сульфуретин, лютеолин, цинарозид), кумарины, полисахариды, а также следовые количества эфирного масла. Среди микроэлементов – высокое содержание марганца.

В лечебных целях череда применяется как жаропонижающее средство, а также в качестве мочегонного – при заболеваниях мочеполовых органов и потогонного препарата – при простудных заболеваниях. Благодаря входящим в состав флавоноидам и полисахаридам препараты из череды обладают гепатопротекторным и противовоспалительным свойствами. Ионы марганца влияют на процессы кроветворения, функцию печеночных клеток, тонус стенок сосудов. Благодаря дубильным веществам оказывают противомикробное действие в отношении некоторых грамположительных бактерий и патогенных грибов. При местном применении препараты улучшают питание тканей, при ожогах снимают воспаление и улучшают процесс заживления.

У этой травы есть много названий – козьи рожки, прицепа, болотная стрелка, золотушник, шабашник, репехи собачьи. В одной из легенд говорится, что однажды тяжелые свинцовые тучи помешали лучикам солнца вернуться обратно. Поэтому они превратились в растение, цветки которого были не только золотистыми, как солнце, но и сохранили в себе его целительную силу. Так на земле появилась череда, ставшая с тех пор помощницей человеку.

РЕЦЕПТЫ

Отвар для стимуляции аппетита и пищеварения, в качестве легкого потогонного, мочегонного, желчегонного и седативного средства, а также в качестве средства для снижения кровяного давления. 20 г сырья измельчить, залить 200 мл теплой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Настоять в течение 45 минут, процедить. Дополнить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Ванны с отваром череды и чай при крапивнице, подагре, рахите, экссудативном диатезе, кожных заболеваниях. 100 г травы череды залить 2 л воды, кипятить в закрытой крышкой кастрюле в течение 30 минут. Настояв 15 минут, через сито вылить в ванну.

Чай при аллергическом насморке. 1 ч. ложку измельченной череды залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать в течение дня. Длительный прием помогает добиться стойкого результата.

Чай при простуде – прекрасное общеукрепляющее и жаропонижающее средство. Его применение во время болезни поможет в выведении мокроты и ускорит выздоровление. 3 ст. ложки измельченной череды залить 1/2 л кипятка. Настоять в течение 20 минут и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

При диатезе у детей череду используют в виде многокомпонентных ванночек: смешать по 1 ст. ложке хорошо измельченных травы череды, **дубовой коры** и **ромашки аптечной**, залить 1 л холодной воды и настаивать 12 часов. Затем довести до кипения, процедить. Готовый отвар смешать с 10 л теплой (37-38°С) воды в детской ванночке.

Мазь для лечения и заживления мелких ран, ссадин и язвочек на коже. 50 г измельченной череды залить 1 стаканом масла (оливкового, кукурузного или подсолнечного). Нагревать в течение 10 минут на водяной бане, снять с огня и настаивать 30 минут. Тщательно перемешать и процедить. Готовую, остывшую мазь прикладывать в качестве компрессов к пораженным участкам кожи.

Настойка череды для ослабления аллергии, а также при внутренних кровотечениях и артритах. 10 г измельченной травы череды залить 100 мл водки, настаивать в темном месте в закрытой таре не менее 2 недель. Процедить и принимать в течение месяца 3 раза в день по 20 капель.

Отвар при выпадении волос. 2 ст. ложки сырья залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 20 минут. Процедить, остудить.

В течение 1 месяца волосы после мытья ополаскивать отваром, предварительно разведя его в 1 л воды.

Маска при прыщах и угрях. 20 г измельченной череды смешать с 10 г белой глины и 6 мл оливкового (персикового) масла. Готовую маску нанести на проблемные места на 30 минут. Смыть маску теплой водой и протереть кожу спиртовой настойкой череды.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты с экстрактом череды для внутреннего применения противопоказаны при беременности, грудном вскармливании, пониженном артериальном давлении, индивидуальной непереносимости, а также детям младше 3 лет. При длительном приеме и нарушении дозировок трава вызывает расстройства пищеварения, диарею, головокружение, слабость, понижение давления. У отдельных пациентов частое применение растительных настоев провоцирует нарушения сна, вспышки раздражительности, повышенную возбудимость нервной системы. Соблюдайте осторожность, если у вас аллергия на пыльцу растений.

Алексей ФИЛИН, научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.

Фото: © Евгений Мухортов / Фотобанк Лори.

ТОЛЬКО ШУМ МОРЯ

В жизни у каждого многое бывает. Я жила в больших городах, но однажды вдруг почувствовала, что очень устала, надо что-то менять. И переехала в маленький зеленый городок на балтийском берегу, подальше от шума цивилизации, в 15 минутах ходьбы от моря.

Летом, конечно, народу много – люди едут отдохнуть, зато зимой тишина. Иногда выхожу на одну из главных улиц (их у нас две) – ни машин, ни людей, словно в сказке. Только шум моря. Но это совсем другой шум.

Море люблю – прибои, отливы, рокот волн, тишину – море всегда разное.

Адрес: Крупник Людмиле Константиновне, 238590 Калининградская обл., г. Пионерский, ул. Шаманова, д. 14, кв. 56.

ЭТО НАША ИСТОРИЯ

Вестник публикует много воспоминаний о том, как жили люди в тылу в военные и послевоенные годы. Появляются и письма от людей, кому все это неинтересно, скучно: «Хватит рассказывать о лаптях и голодной жизни!». Кто-то даже написал, что голодали тогда только лентяи. Спасибо авторам таких заметок за откровенность, но хорошо, что им не пришлось пережить того, что досталось детям войны. Им невдомек, что сегодняшнюю сытую жизнь, с хорошей одеждой и дорогими автомобилями им подарили их голодавшие тогда дедушки и бабушки.

Нет, мы не хвалимся лаптями, но мы гордимся тем, что в тех тяжких условиях народ спас Родину. Мы, дети войны, – свидетели (а в чем-то и участники) того, как труженики тыла, самоотверженно работая под лозунгом: «Всё для фронта! Всё для победы!», обеспечивали всем необходимым фронтовиков. То, что пишут дети войны, – не просто воспоминания, это история нашего народа, нашей Родины. Без них и история Победы не будет полной.

Адрес: Нуртдинову Рафису Шариславовичу, 452680 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Парковая, д. 6, кв. 13.

К РУБЦОВУ В ГОСТИ

Наша туристическая группа энтузиастов побывала в селе Никольское Тотемского района Вологодской области, месте, связанном с жизнью поэта Николая Рубцова, у которого в этом году был бы юбилей – 85 лет! Все зарядились северным воздухом и посетили два музея: «Журавли» и мемориальный музей Николая Рубцова.

Теплая встреча гостеприимной хозяйки «Бирюзового дома» М.Н. Кошелевой, нынешней хозяйки музея «Журавли», всех настроила на хороший лад. Мы вместе с Г.А. Мартюковой, руководителем мемориального музея, прошли пешком по селу, вскоре оказались около храма Николая Чудотворца на Толшме, слушали рассказ об истории храма, постигшем его, как и многие храмы России, разорении, купили свечи, приложились к иконам, посетили рубцовский камень. Любовались широкими просторами тогда еще занесенной снегом реки Толшмы. Кстати, полынья была, желающие могли искупаться, но было просто очень морозно и ветрено.

После нашего путешествия всем очень понравился горячий и вкусный обед хозяйки «Бирюзового дома» Марины Кошелевой! Несмотря на сильные морозы накануне поездки, неравнодушные к истории родного края и исторических мест страны путешественники возвращались довольные домой.

И немного о себе... В феврале сделала две прививки от ковида, перенесла спокойно, слава Богу, чего и всем желаю!

Адрес: Ожигановой Тамаре Николаевне, 157130 Костромская обл., г. Чухлома, пер. Яковлева, д. 1, кв. 3.

РЫБАКИ НА КАМЕ ЕСТЬ!

В начале марта в заливе Камы прошли соревнования по зимней рыбалке.

После метели выдался на редкость солнечный и тихий день. Для ловли отвели территорию, обнесли красными фишками. Чужим вход был запрещен, чтобы участникам ни одной рыбки не подбросили.

Более 40 человек расположились на льду, прорубили лунки. Время ловли – 2,5 часа. Опытные люди отмечали, что место было выбрано не самое рыбное, зато знаковое – на красивой набережной в прошлом году установили арт-объект – веселого рыбака с большой щукой и надписью: «Рыба в Каме есть».

Неподалеку недавно восстановленный храм Пресвятой Богородицы. И когда раздался колокольный звон, кто-то из рыбаков поднялся, осенил себя крестом.

Это была единственная женщина, которая оказалась потом среди победителей. Когда у рыбачки спросили, как сумела обойти мужчин, она ответила: «Наверное, помогла молитва во время колокольного звона».

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618742 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС С ВОДОЙ И ДЛЯ КОМПРЕССА

Много лет я использую яблочный уксус – он хорошо очищает сосуды, разжижает кровь, препятствует образованию тромбов. Снижается нагрузка на сердце, артериальное давление приходит в норму.

В стакан воды наливаю 2 ч. ложки яблочного уксуса, пью 2 раза в день до еды. А еще делаю компрессы. Смачиваю лоскут и кладу на пятки, держу 5-10 минут. Это тоже снижает давление.

Для профилактики обострения язвенной болезни желудка готовлю кисель из семени льна.

В аптеке покупаю льняное семя, пропускаю через кофемолку и 2 ст. ложки порошка заливаю 0,5 л воды. На малом огне довожу до кипения. В кисель добавляю мед, корицу. Провожу такой курс раз в 3 месяца.

Адрес: Новокшоновой Клавдии Филипповне, 427970 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Ефима Колчина, д. 52б, кв. 19.

КИСТА БЕЙКЕРА

ЛЕЧИЛА ДОЛГО, НО ВСЕ ПРОШЛО

В «ЗОЖ» №3 за 2021 год была напечатана просьба Н.Н. Макаровой помочь в лечении кисты Бейкера. В свое время я заболела этой напастью. Дошла до того, что ни ходить не могла, ни спать, ни есть. Похудела на 6 кг. Боли были адские. Колено распухло. И вот нашла рецепт.

Взять 1 ч. ложку сока лимона, 1 ч. ложку сока алоэ, 2 г аптечного стрептоцида (можно меньше). Все хорошенько перемешать. Накладывать на медицинскую салфетку и делать компрессы на больное место на ночь. Я каждый раз готовила свежий состав. Лечилась долго, но все прошло. Хожу на дачу пешком 3 км и там работаю. С тех пор минуло уже четыре года.

Адрес: Михайловой Зое Николаевне, 429951 Чувашия, г. Новочебоксарск, пр-д Энергетиков, д. 1, кв. 86.

АНГИНА, ГРИБОК НОГТЕЙ, БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

ПРОСТО, ЭФФЕКТИВНО И НЕ ДОРОГО

Мне 83 года. С вестником дружу больше 20 лет. В больницу не обращаюсь, мой доктор – «ЗОЖ». По его рецептам лечилась и лечусь, а теперь и сама хочу предложить несколько испытанных на себе простых и недорогих средств.

С детства меня мучила ангина – поднималась температура, сильно болело горло. Однажды в конце

Невыдуманные истории

ЛЮДЯМ НАДО ДОВЕРЯТЬ

Однажды летом мне пришлось ехать на дачу. В ожидании автобуса женщины, как всегда, завели разговор о жизни, вернее, о ее трудностях. Сетовали на здоровье, обижались на детей, на невнимание молодежи, обман в магазинах и прочее. В принципе, дела наши житейские, одним словом – сплошной негатив, а не жизнь. Вот, чтобы поднять настроение и хоть как-то разрядить обстановку, я решила рассказать им несколько эпизодов из моей повседневной жизни.

Как-то пошла я в аптеку, имея в кошельке 1000 рублей. Купила лекарств на 350 рублей. Получила сдачу и отправилась через дорогу в соседний магазин «Слава». Думаю, куплю еще колбаски. Подхожу к кассе, чтобы оплатить приобретенную мной колбасу стоимостью 145 рублей, а в кошельке у меня почему-то только 50 рублей. Пришлось идти обратно в аптеку. Потерять я их не могла. Это все же 600 рублей.

В аптеке за стойкой стоит девушка – ровесница моей внучки. Говорю: «Девушка, вы мне недодали 600 рублей». Объяснила ей всю ситуацию. А она мне и отвечает: «Вот сниму вечером кассу, если будут лишние деньги, отдам вам. Или передам своему сменщику». На том мы и расстались. Девушке я оставила свой номер телефона и пошла домой.

Иду и думаю: не вернет, ведь везде пишут, чтобы проверяли сдачу, не отходя от кассы. Кто же виноват, что я такая тетеря... Так мне и надо. Сомнения, конечно, были. И вдруг я подумала: а как бы поступили внучки в моем случае? Думаю, надо доверять – они бы мне отдали эти несчастные 600 рублей. С этой надеждой я и успокоилась.

Наступил вечер. Раздался звонок. «Вам звонят из аптеки. Зайдите, получите сдачу 600 рублей». Так что надо больше доверять людям. Деньги я получила. А так как девушка была ровесницей моим внучкам, я поблагодарила ее шоколадкой.

Другой эпизод. Еду как-то в маршрутке. На остановке входит семья: мама, папа с ребенком 6-7 месяцев. Они сели на противоположные сиденья. Машина тронулась. И вдруг мужчина подбрасывает ребенка и ловит его прямо на ходу движения машины. Ре-

1980-х годов в очередной раз заболела, пришла в поликлинику и, ожидая приема, у кабинета врача разговорилась с женщиной. Она мне подсказала такой рецепт: «Вскипяти стакан воды, добавь 1 ч. ложку пищевой соды, 4-5 капель йода и этим горячим раствором полощи горло. Повторяй через каждые полчаса». Я так и сделала. Целый день полоскала горло, а проснувшись на следующее утро, обнаружила, что оно совсем не болит. С тех пор я больше ни единого раза не болела ангиной.

От грибка на ногтях пальцев ног избавилась с помощью подсказки приятельницы (у нее сестра – дерматолог). Смешала 1 ст. ложку уксусной эссенции с таким же количеством глицерина (продается в аптеках) и смазывала ноготь. Лечение не быстрое, по мере отрастания ногтя, но безболезненное и недорогое.

Спину и коленные суставы лечу так. Натираю на терке 3 сырых картофелины среднего размера, отжимаю сок, добавляю 1 ст. ложку керосина (продается в хозяйственных магазинах в небольших бутылочках, прозрачный) и хорошо перемешиваю. Выкладываю на полиэтиленовую пленку и покрываю хлопчатобумажной тканью. Если болит спина, нужно лечь на эту массу, подождать, пока она согреется и начнет припекать, после чего лежать не более пяти минут (иначе может быть ожог). На больные колени такой компресс можно приложить сверху, но тоже не более чем на пять минут.

Адрес: Лебедевой Лидии Павловне, 347809 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Ворошилова, д. 5а, кв. 35.

УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ

НАЙТИ СРЕДСТВО, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ

В «ЗОЖ» №5 за 2021 год был опубликован мой рецепт «Понадобится 3-4 курса» о лечении узлов на щитовидной железе. Получила вопросы от зожевцев, поэтому хочу добавить некоторые разъяснения.

Этот рецепт понравился своей простотой. Три курса уже провела, планирую еще два. Повторю лечение в мае, когда пройду УЗИ, чтобы узнать, насколько состав (порошок имбиря, корицы, мускатного ореха) помог мне уменьшить узлы или просто поддержал иммунитет. Узлы большие, поэтому требуется длительный курс лечения.

Зожевцы спрашивали: как разводить порошок? Поясняю: порошок (0,5 ч. ложки) беру ложечкой и запиваю горячим молоком, ничего не развожу. Мне так удобно.

Конечно, рецепты действуют на каждого индивидуально, но лечиться надо с надеждой на исцеление, стараясь найти средство, которое поможет.

Адрес: Макеевой Нине Даниловне, 676246 Амурская обл., г. Зея, пер. Новый, д. 8, кв. 1.

Поиск

бенок смеется, мужчина улыбается, мама молчит. Причем папа производит эти действия неоднократно.

Я говорю соседке по сиденью: «Что он делает! Ведь водитель может резко затормозить, и тогда папа не удержит малыша!» А она мне: «Не вмешивайтесь. Сейчас молодежь очень несдержанна». Но я все же не выдержала и говорю: «Мужчина, что же вы делаете! Ведь водитель резко затормозит, и вы не удержите ребенка!» Он мне ответил в грубой форме: «Какое ваше дело?! Ребенок мой. Что хочу, то и делаю».

Тогда пассажиры, ехавшие в маршрутке, тоже стали активно выступать, осуждать папашу и поддерживать мои замечания. Не остался в стороне и водитель. Он обратился к нерадивому папаше: «Мужчина, если вы будете так делать, я вас высажу из машины на ближайшей же остановке и деньги не верну». Я уже вышла на своей остановке, а в маршрутке все были слышны споры. В общем, диспут продолжался. Видимо, еще не очерствели люди душой, а отзывчивы и готовы всегда прийти на помощь, поддержать в нужный момент, что меня очень порадовало.

Исходя из этих двух эпизодов, я все же подумала, что людям надо доверять, уметь видеть в жизненных проблемах позитив и гасить в себе негативные эмоции.

Адрес: Жестковой Любови Васильевне, 440068 г. Пенза, ул. Ивановская, д. 143, кв. 324.

Мечтаю найти место захоронения отца – Григория Павловича Шлякова, 1910 года рождения. Папа родился в деревне Чирково Косинского района Молотовской области (ныне – Пермский край), был призван на фронт 14 июля 1941 года. От папы пришло три письма, из которых стало известно, что он воевал под Ленинградом... Больше никаких известий. На наши многочисленные запросы в различные архивы ответ приходил один: «Пропал без вести».

Дорогие зожевцы! Мне 82 года. Из троих папиных детей осталась я одна. Помогите найти могилу отца!

Адрес: Шляковой Маргарите Григорьевне, 619430 Пермский край, Косинский р-н, с. Коса, ул. Красноармейская, д. 84, кв. 2.

●

В этом году исполняется 50 лет, как мы окончили Калининский кооперативный техникум (теперь – Тверской). Девочки, откликнитесь! Хочется узнать, как сложилась ваша жизнь, Тоня Львова, Люда Губанова, Люда Самсонова, Нина Романова и другие, пишите, а потом и созвонимся.

Адрес: Ивановой Любови Михайловне, 172801 Тверская обл., г. Андриаполь, ул. Зеленая, д. 3.

БОМБА

Сашка Иняхин культивировал глубинным культиватором-дробачем поле под кукурузу за кладбищем и... выпахал бомбу! Ее откатили на край поля, в лесопосадку, тычками с красными флажками обставили, по телефону вызвали саперов, стали ждать.

Утром другого дня бабы уже смаковали эту тему, отправив коров на выгон к стаду.

– Говорят, бонбу нашли в поле...чушка таво...с тонну!

– Плети, Емеля, твоя неделя. Центнера на полтора, боле не потянет.

На Гремяке подле плотины приезжие рыбаки с местными рыбу удили, караси в мужицкую ладонь шли, а то и больше, но к обеду – как обрезало. Обед так обед – разложили на травке снедь домашнюю, раскубрили водочку. Выпили, закусили – пошли всякие тары-бары-растабары, ну и про бомбу, само собой. Сухонький деревенский пенсионер, спустившись к ним с горки вниз, подсоединился в разговоры. Налили и ему, участнику войны, стопарь, и другой вдогонку.

– Я-то, ребята, во время войны с такими бомбами дело имел, в летчиках числился.

Налили за летчика.

– Сначала на штурмовиках такие вот чушки сбрасывал, да не...более – тонные! Надоело, душа размаху требует. Пересел на истребитель – Як-9. В асах ходил. Да! Немец так и шпарил по рации напрямую: «Атас, арийцы, в воздухе Василь Яколич, то бишь я, спасайся, хто как может!» А раз со мной приключился такой случай. Расстрелял я в бою весь боекомплект, домой повернул, а тут из облаков три «мессера». Пасли, заразы! Два с боков пристроились, один – сверху: ведут меня к своему аэродрому на принудительную посадку. Куда денешься, в клешши взяли. Вот уже ихние самолеты с крестами внизу показались, и взлетно-посадочная полоса. Но я тоже не лыком шит: перед самой землей добавил обороты и...пырь заднюю! Пока арийцы развернулись, я на бреющем ушел произвольно к своим.

Рыбаки вначале молчали, а потом захохотали.

– Ну, ты, дед, даешь: «Пырь заднюю!» Что это тебе, полуторка, что ли?!

Налили за оригинальность.

Солнце долу голову клонит, трое мужиков – бывшие солдаты – коров на выгоне встречают. Разговор все вокруг бомбы кружится. Обговорили подробности, на войну перешли.

– Расстреляли б Пашку Воронина, как пить дать! Он, дурила, с убитого немецкого офицера фуражку себе на голову напялил и руку вперед выкинул: «Хайль!» Пошутил по простоте деревенской, а кто-то стуканул, есть же такие... «бдительные». Хорошо, что я у особиста шофером был: отпросил Пашку. Так, мол, и так, наш, с соседней Ивановки, с детства заскоки в голове были, блаженный какой-то, чудак. Расстреляли б, как пить дать!

– А я, ребята, про харч вспомнил, – начал второй.

– Да-да, с этим делом на войне то густо, то пусто...

– Выдвинулись мы вперед и попали на огромное кукурузное поле. Немец впереди окопался – с ходу не возьмешь, ждем подмоги. День сидим, другой, кишки марш начали играть. Костерок развести нельзя – все простреливается, до кухни семь верст – не доберешься. Поверите, ребята, две недели мы грызли одну сырую кукурузу. Ты ее в рот пихаешь, а она, зараза, обратно лезет.

Только третий солдат помалкивал, больше стоял, опершись на палочку, лишь иногда поддакивал, поправляя кепочку. А под кепочкой вместо костяной черепушки в одном месте тонюсенькая пленочка: осколком, как топором, снесло кусок головы. И только осталось в памяти: перевернувшееся, задравшееся дыбом небо и медленное падение в какую-то глубину.

Время к ночи подходит, всезнающие ребята из клуба ведут девчонок, ойкающих от страха, к бомбе. Сами с нею днями все в «глядки» играли, а потом, осмелев, ближе стали подходить. А уж перед девчонками сейчас и вообще зафорсили: похлопывали ладонями по ее металлической бочине, садились на нее и закуривали, гася чинарики на ее стальном теле.

Накуролесившись, уже заполночь, вся орава полевой дорогой пошла домой. Стояла деревенская, теплая, весенняя ночь. Духовые оркестры лягушек по прудам и мелким, прогретым прудишкам играли на трубах свои простенькие фокстроты, стараясь приблизиться к классике: вальсу австрийского композитора Иоганна Штрауса «Весенние голоса». Но у них не было, видимо, достойного дирижера, да и куда им... этим примитивным земноводным: рожденный квакать «летать» не сможет! Исполнять великие творения такой музыки дано только птицам, царям пения – ночным курским соловьям. Они наполнили музыкальным благозвучием черемуховые заросли Казанского сада, Куликовского леса, прудовые окраины Гремяка. Даже кукушка спросонья, услышав их, начала отсчитывать кому-то непрожитые годы. На темном бархате неба золотой россыпью сияли звездные алмазы. Одна звездочка плавно плыла среди этого великолепия. Спутник? А может, летчик Сент-Экзюпери все еще ищет своего друга, Маленького принца, затерявшегося в нашей галактике? Не верилось, что здесь в 43-м году шла война, взрывались бомбы, гибли люди.

– А мне отец, знаете, что рассказывал про войну? – вспомнила полненькая Та-

нюшка. И она начала свой рассказ.

После февральского освобождения от немцев в Казанке и на Ивановке обустроились два авиационных полка – 40-й и 41-й. В Казанке аэродром расположился на горе за Куликовским лесом. Самолеты были По-2, фанерные кукурузники. Когда начались поныровские бои, они ночами стали летать за линию фронта, сбрасывая из кабины вручную на головы фрицам листовки, гранаты, подвешенные под крыльями небольшие взрывные или зажигательные бомбы. Иногда таких полетов было по нескольку раз на самолет за ночь.

На 2-й Казанке, у того выгона, где трое бывших солдат вспоминали пережитое военное лихо, у Фени Гончаровой в амбарчике поселилась семья летчиков-молодоженов. Наперекор войне, смерти сошлись, полюбив друг друга, эти двое. Да и комполка не стал им перечить, пусть порадуются друг другу: у военных летчиков каждый вылет может стать последним. Ее звали Шура, его – Николай. Ночью боевые вылеты, а днем отсыпались в амбаре. Это был их медовый месяц – по 26 лет всего! И всегда их скромное жилище украшал букет полевых цветов в небольшом глиняном кувшинчике. Больше всего Шурочка любила васильки, их голубизна совпадала с бездонным небом, мечтой любого пилота, и с цветом глаз любимого. А еще она любила стихи Пушкина. Она читала их вслух, рассказывала по памяти Николаю, и это русское народное слово заставляло верить в силу своего духа, победу над этой вражеской, инородной нечистью. Шурочка была пилотом, Николай – штурманом, летали в разных экипажах – так решил комполка.

Теплой летней ночью, когда в Казанском саду дух зреющей папировки смешивался с тонким запахом цветущей липы, Шурочка в очередной раз за ночь улетела на задание. Свою ненаглядную радость небольшого росточка, очень подвижную, просто неугомонную, красивую, дожидался с букетом цветов рослый, подтянутый штурман. Стояла звездная очаровательная ночь, только не было желанной, мирной тишины. В поныровской зоне ухали взрывы, освещалось небо красными сполохами пожарищ. Николай отошел подальше в поле и все силился услышать рокот мотора, но тщетно: с задания экипаж с его ласточкой не вернулся. Как он рвался полететь сейчас же! Узнать! Найти! Спасти! Но его не пустили, на пять суток освободив от полетов. Все это время он не уходил с аэродрома, осунулся, извелся, повторяя одни и те же слова: «Я ж ей говорил: Шурочка, не горячись, не лезь в пекло, будь осторожней... ради всего святого!»

Когда освободили Поныри, Николай вырвался на поиск. В одной деревеньке местные женщины рассказали, как темной теплой ночью все гудел в небе самолет, а у немцев в окопах слышались взрывы. Прожектора, что цепные собаки, зыркали по небу и добились своего: выхватили в перекрестье лучей самолет, ослепили его. Зенитки доделали свое дело – расстреляли в упор. Горящим факелом он рухнул за деревней. Здесь, за деревней на пригорке, их и похоронили в одной могиле: совсем обуглившегося мужчину и небольшую красивую женщину с обгоревшей спиной.

Николай опустился на колени, положил на холмик любимые васильки своей жены, а потом, не удержавшись, пал ниц и, обхватив руками землю, долго и безутешно рыдал. Губы его шептали молитву. Так думали поныровские женщины, отошедшие в сторонку, чтобы дать летчику проститься. Но это были стихи, любимые Шурочкой... пушкинские. Сколько раз он их слышал – даже запомнил наизусть! – когда лежали, обнявшись, на самодельном топчане в амбарчике, а она шептала их ему.

На холмах Грузии
лежит ночная мгла,
Шумит Арагва
предо мною.
Мне грустно и легко;
печаль моя светла;
Печаль моя полна тобою,
Тобой, одной тобой...
Унынья моего
Ничто не мучит,
не тревожит,
И сердце вновь
горит и любит – оттого,
Что не любить оно
не может.

И если раньше печаль была светлой и чистой, как их первая любовь, лишь немножко замутненная войною, то теперь эта печаль стала темней черной ночи, в которую улетела Шурочка навсегда...

Этот рассказ заставил притихнуть даже самых балагуристых, озорных ребят. Шли молча. В ночном опрокинутом небе переливались и сияли далекие звезды, словно Шурочкина откровенная душа.

...«Экстренно», недели через две, объявились саперы. Они погрузили бомбу в машину с песком, с похоронной скоростью подвезли к оврагу, заходящему в поле, и там взорвали. Вздрогнула земля еще одним напоминанием о войне, комья земли взлетели веером вверх, у бабки Катюхи в святом углу икона упала. «Ох, не к добру это! В 40-м году тополь столетний спилили на выгоне, грохнулся оземь: образа ссыпались на пол. На лето война началась!»

А война шастала по земле со смертью в обнимку. И наш казанский «шурави» – Игорек Ратов – уже утюжил БэТэЭром каменистую почву Афганистана. Еще пацанами гоняли на великах Ромка Гончаров и Вовка Шкляр, а через какой-то десяток лет им придется париться в бронежилетах в стреляющем, горящем Грозном.

...Осколок той взорванной бомбы, еще теплый, я подобрал в поле после взрыва. Он долго лежал у меня в письменном столе. А потом куда-то пропал: может, внук Артемка взял на игрушки? Дай Бог ему и всем нашим внукам в войну только играть, а не участвовать в ней.

На это надеялась троица бывших солдат-победителей у выгона. Наверняка об этом мечтала и Шурочка, улетевшая на своем кукурузнике в Вечность.

Адрес: Пушечникову Геннадию Владимировичу, 306035 Курская обл., Золотухинский р-н, село 2-я Казанка.

НЕ ТЯНИТЕ СЕБЕ ЖИЛЫ

В редакцию обратилась Ольга Владимировна Демакова из Краснодарского края: «Минувшей осенью стало болеть плечо. Оно и раньше побаливало, врач даже диагноз как-то поставил: то ли артрит, то ли артроз, не помню, я тогда мазями лечилась. И тут стала мазать, но боль не проходила. Из-за пандемии побывала у врача лишь в середине января. Спустя месяц уже другой врач направил на УЗИ, и диагноз изменили: тендинит сухожилия плечевого сустава. Лечение – почти как при артрите, только руку держу в бандаже, чтобы был покой.

Расскажите, пожалуйста, об этой болезни, никогда о ней не слышала».

ДИАГНОЗ ОТ УСЕРДИЯ

Практически каждый человек испытывал боль в области сустава и, вероятно, даже ставил себе диагноз: артрит или артроз – кому как нравится. И неудивительно, это самые распространенные заболевания суставов, они, что называется, на слуху.

О лечении «артрита-артроза» многие тоже осведомлены, по крайней мере, пару мазей и гелей, рекламируемых по телевидению, назовут сразу. Поэтому, если что-либо беспокоит, к врачу не спешат, используя мазь «из телевизора».

Между тем сустав – это не только сочленяющиеся костные поверхности, покрытые хрящом, и суставная полость с синовиальной жидкостью, но и связочный аппарат, сухожилия, мышцы, благодаря которым человек способен совершать разнообразные движения. И когда в связочном аппарате плечевого, коленного, любого другого сустава возникают патологические изменения, они тоже вызывают боль. Но это не артрит. Это тендинит, воспаление сухожилий.

Как известно, сухожилия образованы коллагеновыми волокнами, плотной соединительной тканью, с помощью которой крепятся к костям, мышечным перегородкам или коже. Обладая значительной упругостью, они почти нерастяжимы.

Чаще всего изменения в сухожилиях возникают после незначительных травм, при длительной однообразной работе, например, у наборщиц компьютерного текста, музыкантов, маляров... Тендинит не исключен и при кратковременном чрезмерном усердии, особенно если человек тяжелым физическим трудом прежде не занимался. Отсюда пошли выражения «тянуть, рвать жилы», то есть много и напряженно работать.

«ИМПИЧМЕНТ» С ПОЩЕЛКИВАНИЕМ

Другой причиной патологии является кальцификация сухожилий. Как правило, соли кальция, кальцинаты, образуются немного дальше от места прикрепления сухожилия к кости, что отличает их от остеофитов, которые формируются непосредственно в этих местах.

При определенных условиях кальций начинает высвобождаться из клеток и накапливаться в сухожилиях. Почему так происходит, неизвестно, исследователи полагают, это связано с генетическими особенностями, старением организма, некоторыми заболеваниями, в частности, сахарным диабетом.

Наиболее часто поражаются сухожилия и связки в плечевом суставе. Возникает боль в передней или задней области плеча, отдавая в руку. Она может быть настолько сильной, что человек не спит по ночам.

Помимо кальцинатов в плечевом суставе развивается так называемый «импичмент синдром», при котором элементы сустава соприкасаются, вызывая боль в переднебоковой области плеча. Вначале она появляется после физической нагрузки, усиливается, когда человек поднимает руку вверх, отводит в сторону, выполняет другие движения, которые могут сопровождаться пощелкиванием. «Импичмент синдром» нередко диагностируют у строителей.

Тендинит в области локтевого сустава обычно возникает из-за постоянных микротравм сухожилия, микроскопических надрывов коллагеновых волокон. Если поражен лучезапястный сустав, боль появляется при отведении кисти в сторону.

Сухожилия коленного сустава травмируются в основном от резкого сгибания-разгибания ноги. Тендинит пяточного (ахиллова) сухожилия вызывает перегрузка икроножной мышцы, резкое переступание со стопы на носок, а также, когда человек носит тесную обувь с высоким задником.

В зависимости от характера и места локализации боли врач определяет, какое сухожилие повреждено. Для уточнения диагноза проводят УЗИ, магнитно-резонансную томографию.

ССАДИНЫ – ПУТЬ ДЛЯ ИНФЕКЦИИ

Тендинит может возникать и на фоне некоторых ревматических заболеваний, в частности, реактивных, ревматоидных и псориатических артритов, системной красной волчанки, склеродермии, а также патологий иммунной системы, нарушений обмена веществ, дегенеративно-дистрофических изменений суставов.

Если сухожилие окружено капсулой, диагностируют тендовагинит. Заболевание развивается как в результате травматизации, так и при локальном проникновении инфекции через поврежденную кожу при травмах, царапинах, ссадинах, когда микробы с током крови и лимфы попадают в область сустава, а затем в сухожилия. Не исключено их острое воспаление, если рану своевременно не обработать. Кстати, панариций – одна из причин острого тендовагинита с

весьма тяжелыми осложнениями.

Поэтому своевременно обрабатывайте антисептиками даже незначительные повреждения кожи. Если ранка или ссадина долго не заживает, тем более появился нарыв, обратитесь к хирургу, иначе можно довести дело не только до серьезной болезни, но и до оперативного ее лечения.

ПОКОЙ НА ВЛАЖНЫХ ПОДУШЕЧКАХ

На первых этапах развития тендинита необходим покой – это важно, чтобы не растягивать поврежденные сухожилия. Ограничить движения в суставе можно с помощью лонгет или специальных ортезов, фиксирующих бандажей, их рекомендует врач, выбор достаточно широк. Иногда туго бинтуют или накладывают гипс. Тендинит мелких суставов особой фиксации не требует.

Из лекарственных средств используют нестероидные противовоспалительные препараты внутрь и наружно (соответственно таблетки и мази). Это **диклофенак** или **кетонал**, курс – 1-2 недели. В сложных случаях, но без признаков инфицирования назначают внутрисуставное введение кортикостероидов, в частности, **дипроспан**.

Рекомендуется физиотерапевтическое лечение, например, магнитотерапия, массаж.

Для предупреждения «профессиональных» тендинитов делайте в работе перерывы, выполняя самые простые упражнения или движения, например, встряхивания кистей и рук, легкое поглаживание или растирание конечностей, предплечий.

Вечером после рабочего дня приготовьте теплую ванночку на 15-20 минут с настоем цветков ромашки, почек сосны, травы чабреца, душицы, листьев березы. Травы можно брать порознь или в сборе.

Настой готовьте из расчета 2 ст. ложки сырья на 1 л кипятка. Дайте настояться и процедите. Курс – 15-20 процедур ежедневно или через день.

К слову, эти растения можно применять в другом варианте – прикладывать теплые влажные подушечки к больным суставам, что удобно при тендините крупных суставов.

Заполните полотняные мешочки необходимого размера не сильно отжатым сырьем и держите 15-20 минут. Такие процедуры проводите ежедневно в течение 10-15 дней.

Обращаю внимание: холодные компрессы или лед прикладывают только в первые часы после травмы, чтобы снять отек и уменьшить боль.

Без правильного лечения тендинит может вызвать стойкое ограничение движений в суставе, в том числе контрактуры, или перейти в хроническую форму.

Если воспаление сохраняется и возникают разрывы сухожилий, требуется хирургическое лечение. Операции также проводят при больших повреждениях сухожилий, особенно в крупных суставах.

Римма БАЛАБАНОВА, профессор, доктор медицинских наук.

Отзовитесь!

Вот уже полгода меня очень беспокоит нос. Ощущение такое, будто он всегда полон влаги, а стану высмаркиваться – ничего нет. По утрам, до принятия пищи, я всегда покашливаю. К врачам не обращалась из-за пандемии, а в нашей поликлинике даже нет таких специалистов. Ночами дышу нормально, в носу сухо. Помогите, пожалуйста, советами!

Адрес: Ерохиной Александре Егоровне, 630034 г. Новосибирск, ул. Одоевского, д. 1/7, кв. 644.

* * *

83-летний муж страдает от сухой кожи, которая шелушится и чешется в области рук и ног. Использовал много разных мазей, но ничего не помогает. Откликнитесь, кто знает эффективное средство от такой напасти.

Адрес: Поярковой Людмиле Алексеевне, 171720 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Вагжанова, д. 32.

* * *

Как избавиться от шума и звона в голове? Этот недуг беспокоит меня и при повышенном, и при нормальном давлении. Кроме того, у меня в желчном пузыре скапливается желчь, беспокоят сильные боли в печени. Принимаю аллохол, но от него не становится легче. Что предпринять?

Адрес: Петровских Галине Вениаминовне, 623230 Свердловская обл., Ачитский р-н, пгт Ачит, ул. Первомайская, д. 35, кв. 2.

* * *

Во время гастроскопии у меня обнаружили гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (воспаление пищевода). Прошу отозваться тех, кто знает, как лечится этот недуг.

Адрес: Псареву Владимиру Ивановичу, 309238 Белгородская обл., Корочанский р-н, с. Нечаево, ул. Понизовка, д. 16.

* * *

Страдаю гипертонией, коксартрозом (артрозом тазобедренного сустава), гонартрозом (артрозом коленного сустава) 3-й степени. Передвигаюсь на костылях с опорой под локоть. Несколько месяцев назад на пальцах обеих ног с внутренней стороны появилась краснота. Зуда нет, ноги не потеют. В ночное время бывает покалывание в области пальцев, словно током бьет. Принимала марганцовые и скипидарные ванны по Залманову, использовала мазь Вишневского, левомеколь, экзодерил. Краснота на время проходит, а потом снова появляется. Может быть, кто-то сталкивался с подобным?

Адрес: Шатырько Любови Васильевне, 352054 Краснодарский край, Павловский р-н, ст-ца Старолеушковская, ул. Черноморская, д. 33.

* * *

Много лет меня мучает зуд в ушах. Можно ли от него избавиться?

Адрес: Квасовой Марии Ивановне, 659373 Алтайский край, Бийский р-н, с. Усятское, ул. Моторная, д. 22.

ПРОСТО КИСКА

Мне 81-й год. Живу в станице. Свой домик. Однако кошек и собак не держу. Боюсь, не смогу спокойно умереть, думая, что будет с ними, когда меня не станет... Но кошечку мне все-таки навязали.

С именем не заморачивалась, зову просто Киска. Ест только специальный корм и разве что кусочек хорошей курятины. Когда ухожу из дома, провожает далеко, потом садится и глядит вслед. Посидит немного и возвращается. А как только подхожу к калитке, словно из-под земли возникает – встречает!

Любит гулять, когда погода хорошая. Если же на улице стало неуютно, подбирается к окну снаружи, заглядывает и беззвучно открывает ротик: «Пусти!» Зато когда тепло и солнечно, а я утром долго сплю, запрыгивает на постель, сует мордочку мне в лицо и выдает фирменное «Мур-р-р-ля!» Дескать, хватит спать! Посмотри, как на дворе хорошо! Еще любит полежать у меня на груди, исполняя весь свой певческий репертуар.

С приходом весны мой двор наполняется котами. Тут уже выступают хоровые коллективы. Встречается и одинокий солист под окном, но его серенада не трогает сердце Киски. Она слишком разборчива – с равнодушием поглядывает на исполнителя.

Кавалера выбирает сама. Когда двор пустеет, осторожно, припадая к земле, пробирается к избраннику, тщательно обходя собак. И уже через мгновение стремглав несется домой, а за ней и кавалер.

Усаживаются друг перед другом и часами смотрят не насмотрятся. Наблюдая эту картину, сосед ворчит: «Подумаешь, красавица!» Киска действительно красавица: блестящая трехцветная шубка, аккуратный носик, а глаза – чистые изумруды!

Дочка часто звонит и спрашивает: «Мамуль, ты как? Если что, приедем, заберем тебя вместе с Киской».

Значит, бояться нечего – не пропадет моя Киска без меня.

Адрес: Демидовой Светлане Федоровне, 352596 Краснодарский край, Мостовский р-н, ст-ца Костромская, ул. Октябрьская, д. 31.

НАША БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ

В один из тяжелейших дней, почти невыносимых, когда убили мою собаку, в глубоких раздумьях о своей жизни я бродила по захолустным окраинам нашего старинного городка на Вятке. Вот тогда и произошла наша встреча. Я увидела несчастную собаку. Прежде всего глаза, как у Шолохова – «словно присыпанные пеплом»: в них было столько неизбывной тоски и боли...

Вездесущие мальчишки нашли ее на заброшенной ферме. Худая, испуганная, несчастная, она увязалась за ними. Катя – это имя якобы было вырезано на ошейнике. Это поведали мне ребята и легко расстались с ней. Так на нашем дачном участке появилась длинношерстная овчарка Катерина – она же Кэт, Катенька, Катюшка, девочка моя, малышка, красавица, принцесса, изредка – просто Катька. Чувствуется, что когда-то была она породистой, холеной собакой с хорошими манерами. Но вот как она оказалась никому не нужной, одинокой и голодной в наших краях?

Собаку мыли, чесали, прививали, глистогонили, пропоили курсом витаминов, осмотрели глазки, ушки, зубки, лапки, обследовали тело, отрегулировали питание. Катя окрепла, похорошела,

расцвела, живя в ласке, любви и заботе. Из уличной бродяжки, заглядывающей в глаза с немым вопросом: «Не прогоните?», Катерина превратилась в вальяжную «дамочку» внушительных размеров. Стала взрослой, умудренной жизнью псиной, полноправным членом нашей семьи.

Манеры, свойственные породе, у Катерины имеются, и мы стараемся их всячески поддерживать. Она терпеливо ждет еду, а потом несет миску показать, что все съела. Надо видеть, как она соблюдает правила личной гигиены, любит лечиться – не противится приему таблеток, осмотру ушек, глазок, поднимает лапки для массажа. Знает свое место, хотя мы не ограничиваем ее в свободе перемещения на нашей территории.

Катя любит воду. Как она плавает, как реагирует на фразу: «Пойдем на реку!». Чинный стиль прогулки, неторопливость и достоинство – все уходит на второй план. Это забеги и возвращения с обязательным подпрыгиванием до моего плеча и поцелуем во все лицо в знак благодарности за поход до Вятки. В реке Катя – царица с высоко поднятой головой. Дальние заплывы не делает, рыбачьи снасти не задевает, уток не трогает, ныряет, фыркает, чихает – резвится.

Ко мне собака привязана крепко. Я – еще крепче. Очень редко отлучаюсь из дома без нее. Даже в баню она меня сопровождает. Муж говорит, что на нее смотреть больно в мое отсутствие: она меня теряет, ждет, ложится у двери, тоскливо положив мордочку на порог. Заслышав звук входных ворот, бьет по дверям лапами, и ее уже не удержать! Винит меня на своем собачьем языке, прыгает от радости встречи – и ни на шаг от меня. Я заглаживаю вину: треплю ее за ушки, глажу по голове и спинке. Спит и засыпает она, положив лапу в мою ладонь. Неудобно ей, тяжело мне, но терпим обе ради большой любви.

Адрес: Тебеньковой Тамаре Ильиничне, 612270 Кировская обл., г. Орлов, ул. Комсомольская, д. 5, кв. 54.

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН

В деревне Риге на севере Вятского края, где я родился в 1933 году, у каждого дома на деревьях висели скворечники. И каждую весну я с нетерпением ждал прилета скворцов. Как же мне нравилось их пение! А еще было интересно, поселилась в нашем скворечнике прошлогодняя пара или уже другая? И если прошлогодняя, то как скворцы смогли найти дорогу именно в этот домик? Это же у людей «язык до Киева доведет», а у них как?..

За свою долгую жизнь я везде, куда забрасывала меня судьба, при первой возможности изготавливал скворечники и устанавливал их в разных местах, даже на балконе. Первый смастерил в войну десятилетним мальчишкой взамен старого птичьего домика, висевшего на тополе возле родного дома. А с четвертым у меня связана целая история.

Окончив военное училище, а затем военную академию, я в 1967 году получил новое назначение в ракетный полк, который дислоцировался в Ахтырском районе Сумской области. Там нам с женой предоставили квартиру на третьем этаже пятиэтажки. Рядом с домом росла береза. На ней-то на уровне своего балкона я и повесил очередной скворечник. И стал ждать, когда в нем поселятся пернатые жильцы. Жена сомневалась – мол, уже почти лето, скворцы в этом году не появятся, однако мы ежедневно выглядывали на балкон, ожидая новоселов. И наши надежды оправдались! Как-то рано утром домик заняла парочка. Самец оказался без одной лапки, что не мешало красиво петь. Когда птицы привыкли к нашему соседству, мы стали тихонько выходить на балкон, включать музыку на магнитофоне, под которую скворцы устраивали для нас сольные концерты.

Осенью пернатые соседи улетели на юг, и у меня опять возник вопрос: а не они ли заселят наш скворечник следующей весной? Теперь-то я уж точно это узнаю по одноногому главе семейства! Но весной 1968 года наш скворечник заняла совсем другая парочка, которая тоже сразу начала давать нам концерты. Мы, конечно, были этому рады, но в то же время жалели, что прежние жильцы так и не вернулись. Но однажды жена подозвала меня к балкону и показала на березу. На ветке возле скворечника сидели наши прошлогодние соседи! Не узнать их было невозможно, ведь у самца не было одной лапки. Оказалось, что мы подоспели как раз к началу спектакля «Кто в доме хозяин?»

Некоторое время обе парочки вели себя спокойно – видимо, оценивали сложившуюся обстановку и решали, что делать дальше. А потом началось!

В детстве в родной деревне я не раз видел бои нашего петуха с соседским, когда тот заглядывался на наших кур, но «петушиный» бой двух скворцов нам с женой довелось наблюдать первый раз в жизни. Причем один из его участников был одноногим. Наверное, он считал, что еще прошлой весной приватизировал это жилище и покинул его временно, чтобы отдохнуть в теплых краях, и это придавало ему сил. Бой продолжался несколько минут и велся как снаружи, так и внутри скворечника. «Боевые подруги» выясняющих отношения скворцов в потасовке участия не принимали и спокойно сидели на ветках. В итоге одноногий старожил безо всяких судебных приставов выселил новичков, и им ничего больше не оставалось, как отправиться на поиски другого жилища. А мы с женой, радуясь, что по соседству с нами снова будут проживать прошлогодние друзья, теперь уже жалели выселенную пару...

В дальнейшем из-за моих назначений по службе мы еще много раз меняли место жительства, и я изготовил еще одиннадцать скворечников. Последний из них – в 2016 году в возрасте 83 лет на родине жены – в деревне Генутьево Сергиево-Посадского района.

Адрес: Ковязину Леониду Павловичу, 141202 Московская обл., г. Пушкино, мкр Дзержинец, д. 16, кв. 49.

СВОЯ СРЕДИ СОБАК

Иду я тропой по сосновому бору на свой земельный участок. Навстречу мне идет мужчина, а впереди него большая собака. Завидев меня, она помчалась вперед, не реагируя на окрики хозяина. Я замираю на месте. Собака же, обежав меня со спины, поднимается во весь свой рост и на миг прижимается мордой к моей щеке. Я даже чувствую легкое прикосновение к коже ее зубов. Я в шоке, подоспевший хозяин тоже, а собака спокойно уходит себе дальше по тропинке. Что это было? Поцелуй?..

Другой случай. Гуляю по городской рощице. Впереди стоят, разговаривая, две молодые женщины с собаками. Вдруг одна собака отрывается от хозяйки и вприпрыжку несется ко мне. Я останавливаюсь, как столбик, а она подбегает и принимается лизать мне руку.

Сегодня вот тоже навстречу попался мужчина с маленьким песиком, который вдруг встал около меня на задние лапки и нежно прислонился головкой к моему колену.

Почему со мной такое происходит? Я же собак боюсь. Может, своей боязнью их оскорбляю? Мол, мы ей внимание уделяем, а она! Или во мне что-то от собачьей породы есть?..

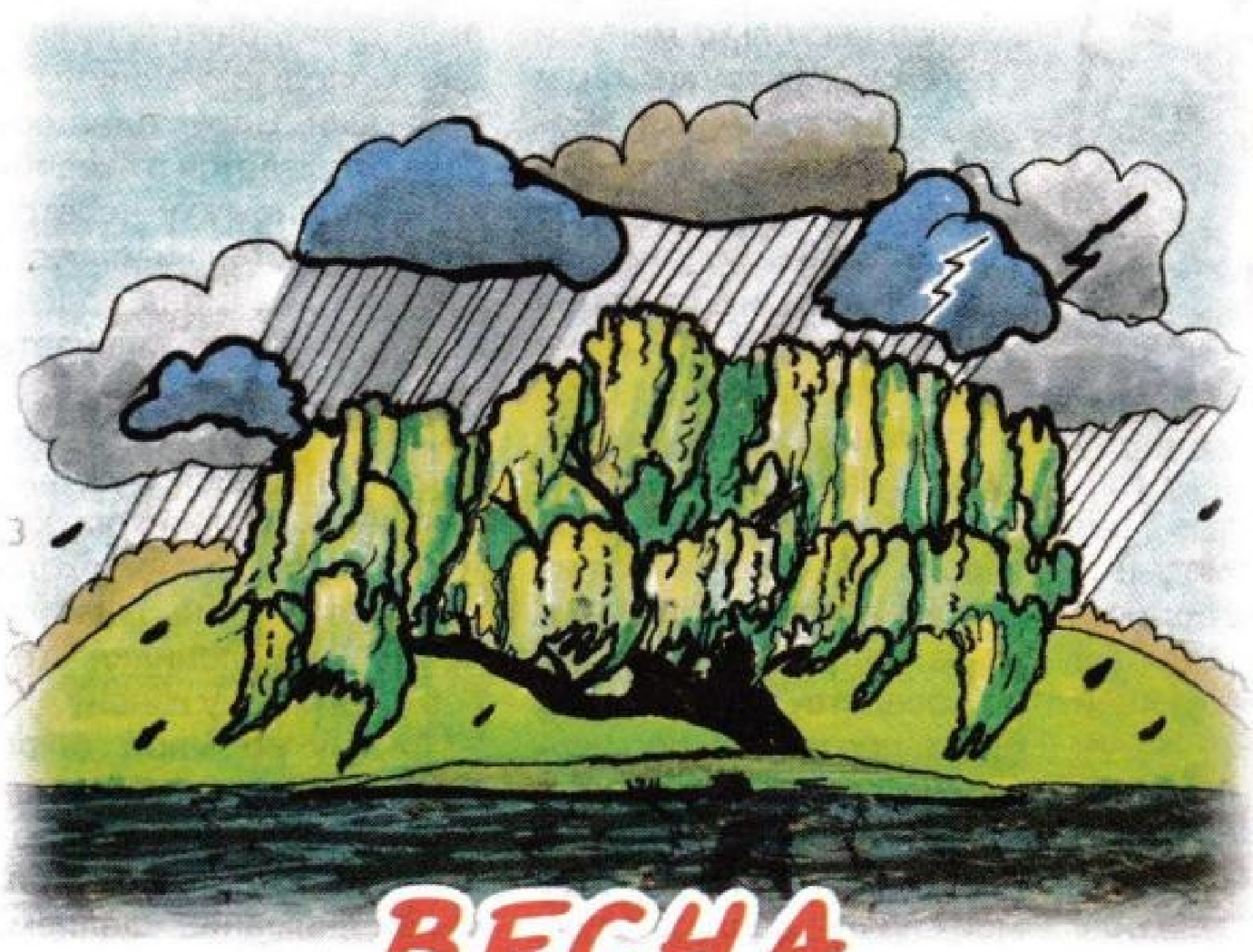
Адрес: Сивковой Татьяне Александровне, 630106 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 121, кв. 39.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

Я ПОЕДУ В ДЕРЕВНЮ...

Я поеду в деревню развеять тоску и усталость
И напиться воды родниковой колодезной всласть,
И пускай из былого уже ничего не осталось –
Что-то я отыщу, к чему сердцем желала б припасть.
Изменились места, по которым мы в детстве бродили,
Вместо речки теперь высыхающий летом ручей.
Но зато очень многие помнят меня, не забыли,
И встречают, как раньше, улыбкою доброй своей.
И так радостно мне, что я вновь вижу милые лица,
Снова улиц знакомых услышу я тайный призыв,
И так хочется мне деревеньке родной поклониться,
Отдохнуть здесь душою, тревоги свои позабыв.
Я схожу на погост, навещу тех, кто близок и дорог,
Постою в тишине, вспоминая минувшие дни...
Вы простите меня, я приеду, наверно, не скоро,
Но молчаньем своим, как всегда, мне ответят они.
Так привольно и тихо, ощущенье слиянья с природой,
И чего-то такого, что сразу и не объяснить,
И как будто назад возвращаются юности годы,
И из прошлого снова потянется памяти нить...

Адрес: Меркулиной (Лычагиной) Марии Ивановне, 412165 Саратовская обл., Татищевский р-н, с. Октябрьский Городок, ул. Комсомольская, д. 8а/2.



ВЕСНА

Весна, весна,
ну как же ты красива!
В листве цветущей ветви у берез,
И в малахите чуть склонилась ива
У речки быстрой в ожиданье гроз.
На небе темном
тучи бороздили,
Сопровождая молнии и гром.
И вот дожди весенние полили,
К реке стекая по холму ручьем.

Адрес: Соколову Николаю Дмитриевичу, 347042 Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Коммунистическая, д. 14, кв. 19.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Все реже ныне манят зеркала,
Что разглядишь в них – новые морщинки?
Давно уже прошли те времена,
Где тоненькой была я, как тростинка.

А мне опять цветущая весна
Гораздо ближе, чем зима и осень.
И сердце бьется радостней, когда
Я замечаю в сером небе просинь.

В наряде белом садик за окном,
Деревья разоделись, как невесты,
И черный дрозд,
вернувшийся в свой дом,
Поет чудесно утреннюю песню.

Природа, пробудившись ото сна,
Вступила в пору пышного расцвета.
И вместе с ней воспрянула душа,
Как все живое, потянулась к свету.

Не поддается возрасту она,
Хотя с годами более ранима...
Увы, не отражают зеркала,
Что в нас по-настоящему красиво.

Адрес: Мартыновой Раисе Павловне, AZ 1023 Азербайджан, г. Баку, ул. Юзбека Мурсалова, д. 170, кв. 20.

ЕСЛИ Б НЕ БЫЛО ВОЙНЫ...

Вот если б не было войны,
Мой дядя Ваня бы женился,
И у него б сынок родился,
А у сынка – свои сыны...
Мой дядя не был бы убит,
И неизвестно, где зарыт.
И не рыдала бы родня
По убиенному солдату,
И горе, что страшней огня,
Не обжигало б окна хаты.
И с лентой траурной портрет
В ней не повесил бы мой дед...
Вот если б не было войны,
Мой папа не был бы изранен,
И не кричал бы он ночами,
Войны кровавой видя сны...
Работал бы, мечтал, любил –
Ну, просто б мирной жизнью жил...
Вот если б не было войны,
Не потеряла бы Отчизна
Десятки миллионов жизней...
И чувства не было б вины
Пред теми, кто тогда для нас
Страну ценою жизни спас...

Адрес: Тесленко Наталье Семеновне, 369009 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Гутякулова, д. 22, кв. 26.

На воде экономите?

Когда моя дочка Ирочка и внучка Ксюша были маленькими, я записывала за ними «крылатые» выражения. Сейчас дочке – 51 год, а внучке – 27 лет, но их детские высказывания по-прежнему вызывают улыбку.

* * *

Ирочке – 2 года 8 месяцев, лежим с ней утром в кровати. Она гладит меня по голове и приговаривает: «Мама, какие у тебя волосы! Спутанные, непричесанные...»

* * *

Ирочке – 3 года 4 месяца. Возвращаемся из детского сада. Вдруг говорит с восторгом: «Мы сегодня ходили на станцию юных натуралистов, и нас там смородиной угощали! Вкусная, душистая... Только мне не досталось!»

* * *

В свои 4 года Ира внимательно смотрит по телевизору фигурное катание. Вдруг спрашивает меня: «А фигуристы деньги получают?» – «Конечно!» – отвечаю ей. «Ого, сколько рублей накатали!»

* * *

«Пальцы – это тело?» – интересуется четырехлетняя Ира. «Тело», – отвечаю. «А ногти?» – «Ногти – нет». – «Поняла, все поняла, – восклицает сообразительная дочка. – Это потому, что они – пластмассовые!»

* * *

Прихожу к внучке, которой 2,5 года, в гости. Ксюша сидит в кресле и говорит: «Смотри, какая красавица сидит и ждет Валюту (вместо – Валюшу)».

* * *

Пятилетняя Ксюша приходила в гости к прабабушке в среду, а потом – в воскресенье. Смотрит, на столе стоит все та же бутылка «Нарзана». Спрашивает: «На воде экономите?»

* * *

Разговаривает с папой, который в командировке, по телефону: «Бедненький, один там сидишь! Как же тебе, наверное, без меня трудно!»

* * *

Ксюше – 9 лет. Сидит за столом, делает уроки, я – рядом на диване. Говорит мне: «Мы теперь с тобой не ссоримся, не ругаемся, как раньше». – «Взрослеем», – отвечаю я. Ксюша поправляет: «Стареем, бабушка, стареем»...

Адрес: Серебрянной Валентине Николаевне, 347913 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Большая Бульварная, д. 5/1, кв. 4.

ВЫШЕЛ В СВЕТ МАЙСКИЙ НОМЕР ЖУРНАЛА

«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС»

Дальнозоркость развивается у всех, потому что с годами каждый человек «набирает» примерно +3 диоптрии. Те, кто с детства страдал близорукостью, к зрелому возрасту компенсируют врожденную проблему и начинают читать без очков. А вот дальнозоркие, напротив, вынуждены обзаводиться второй парой очков. Что происходит с глазами, начиная примерно с 45 лет, расскажет врач-офтальмолог Дмитрий Лихачев.

Нарушение мочеиспускания у мужчин преклонного возраста – жалоба довольно распространенная. Пик подобных расстройств приходится на пациентов старше 60 лет. Отчасти проблема обусловлена тем, что старение населения – отличительная черта современной демографической ситуации. Каковы причины развития недуга и как с ним бороться, объяснит доктор медицинских наук Михаил Еникеев.

Судорога в ноге – это не только очень больно, но и опасно, ведь она может случиться во время заплыва в бассейне или в море и стать причиной несчастного случая на воде. Но и на суше в ножной судороге нет ничего хорошего. Разобраться в причинах возникновения мышечной судороги поможет мануальный терапевт Александр Ломакин.

Затянувшаяся пандемия лишила многих россиян работы и постоянного дохода. В результате финансовое положение граждан настолько пострадало, что даже работающие пенсионеры начали оформлять кредиты на самые неотложные нужды. К сожалению, обмануть заемщиков не слишком сложно. С помощью юриста Олеси Кальницкой рассмотрим самые популярные кредитные схемы аферистов.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Предупреждение плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» П7809
Вестник «ЗОЖ» П7807
Комплект «ЗОЖ» П1763

Интернет-подписка:
podpiska.pochta.ru

ВЫПИСЫВАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КОНСУЛЬТАЦИЯМИ СПЕЦИАЛИСТОВ.

ДИНАСТИЯ

Я из потомственной семьи медиков, да и сама медик. С моим мужем мы встретились в глубинке еще в далеком 1960 году. Он работал фельдшером после окончания Пятигорского медучилища и по направлению отрабатывал положенные три года. А я приехала со своими родителями после закрытия нашего отделения при системе МВД. Вскоре мы с Виталием поженились. Как он выражался, нас соединили два полюса – Северный и Южный. Он родом из Краснодарского края, я – с Урала.

В 1961 году муж поступил в Свердловский мединститут. К тому времени у нас уже родился сын Игорек, тоже будущий врач. Вместе переживали все тяготы семейной жизни. Жилье снимали. Я работала на 1,5 ставки в больнице. Супруг учился. Сынок был в детском саду. Было трудно. Но мы все преодолели, потому что любили друг друга. Это главное. После 6 лет учебы у нас родилась доченька Маргаритка. Имя ей, кстати, дал братик, и она тоже позже стала медиком.

После окончания учебы мы вернулись из города домой. Мои родители помогли нам поднять детей. Работа отнимала очень много времени. Виталий любил свою работу. Приходилось заменять и хирурга, и гинеколога, и травматолога – да всех! Однажды мы с ним принимали роды даже под дулом ружья.

Роды были патологические – на карту была поставлена жизнь роженицы и ребенка. Ее муж, пьяный, ворвался в амбулаторию с ружьем, с криками, матом, угрозами. «Если ты, Иванников, не спасешь мою жену, я пристрелю тебя и твою жену!» А нас дома ждали свои дети – сыну 6 лет и дочери 1 год. Вот в каких условиях приходилось работать.

Но, слава Богу, обошлось. Ребенок родился, вернее, муж его вытащил: плод шел ножками. Так тот недовольный папа в три часа ночи разбудил продавщицу, опять же под дулом ружья заставил ее открыть магазин, потом притащил ящик коньяка, начал распечатывать бутылки, сам пить и нас всех угощать. Веселое было время. Сына своего он назвал Виталием в честь доктора.

Да, давно все это было. Сыну моему уже 60 лет. Дочери 54 года. Муж мой Виталий, самый дорогой мой человек, ушел из жизни 23 года назад.

Но жизнь продолжается. У сына младший сын поступил в медицинскую академию Екатеринбурга. Это уже третье поколение врачей в нашей династии. Младшая дочь дочери – тоже медработник. А еще у меня четверо внуков и одна правнучка. Все работают, все любят свою работу. Дочь так и говорит: «Если бы не было медицины, куда бы я еще пошла учиться?» А сын, тот с трех лет уже знал, что будет врачом – как папа.

Вот такая у меня семья – дружная, работящая. Дети и внуки поддерживают меня. Регулярно приезжают, хотя и живут в других городах. По вечерам ежедневно звонят, справляются о моем здоровье. А старший сын дочери Виталий живет здесь же, в Серове. Его забота – снабжать меня продуктами и чтобы я не выходила в людные места, не заразилась коронавирусом. Именно поэтому я счастлива и по- прежнему держусь на плаву.

Адрес: Иванниковой Римме Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.

Поиск

Наш дедушка – Петр Сергеевич Кравченко, 1908 года рождения, уроженец села Каменка Двуречанского района Харьковской области, был призван на фронт в январе 1942 года Туапсинским ГВК Краснодарского края. Пропал без вести в марте 1943 года.

Хотелось бы знать, где он воевал, в каких войсках, может, есть его захоронение, чтобы приехать, поклониться праху родного человека. Пожалуйста, помогите нам в поиске!

Адрес: Лисиной Ольге Викторовне, 352240 Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. Советская, д. 99.

Реклама

Ⓟ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» №9 (671) май 2021 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2
Газета зарегистрирована в Роскультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2021.
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»
195027 Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2,
литер А, помещение 44.
Заказ № ДБ-2249 Тираж – 338 114 экз.
Общий тираж – 531 135 экз.
Цена свободная.
Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 30.04.2021 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: Вестник «ЗОЖ» П7807, Комплект «ЗОЖ» П1763
E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru
4 607161 020012 21018